بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

صانع کامل کی صنعت بالغہ

یعنی

البشریٰ

مولفہ

سید اصغر عباس صاحب - اخگر - مولف الرفیق

مطبوعہ

مطبع الاشاعت بہ اہتمام سید محمد عباس صاحب
مہتمم مطبع

بار اول ۱۹[illegible]ء ۱۰۰۰ جلد قیمت فی جلد [illegible]

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

عرض مؤلف

البتہ تو زبردستی مری تالیف بن بیٹھی - اسلیے کہ ابتدا میں کوئی ایسا قصد نہ تہا - ضروری ذخیرہ یقیناً بالقصد جمع کیا گیا تہا لیکن ایک اور ضرورت و بالکل دوسری غرض سے - وہ غرض یہ تھی کہ مرے پیارے بہائی سید نادر علی صاحب سلمہٗ کی بفضلہ وہ شروع ہے کہ جب بزرگوں کا فرض ہوجاتا ہے کہ اپنے نونہالوں کو اوس پرفضا میدان کے خطرات سے مطلع کردیں جو بچپن کی بہشت کے آگے مراحل زندگی میں طے کرنا پڑتا ہے - اس میدان کی منزل گو زیادہ بڑی نہیں لیکن خطرات گوناگوں کے بدولت نہایت مخدوش ضرور ہے - جب انسان بچپن کے پر لطف لیکن گھٹے ہوئے باغ سے نکلکر اس پرفضا میدان میں آکہڑا ہوتا ہے اور اوسکو موقعہ ملتا ہے کہ چاروں طرف نظریں دوڑائے اوس وقت کی حالت اوس کے دل سے پوچھیے - یا خود ہی غور کیجیے - نئی دنیا - نئی ہوا - نیا رنگ اور نئے ولولے پہر اوسکا نتیجہ؟ یقیناً یہی کہ وہاں کی حالت ازخود رفتہ کردیتی ہے - کاش اگر یہیں تک ہوتا تو فی الواقع عجیب لطف تہا لیکن بدقسمتی سے بادی النظر میں یہ میدان جیسا پرفضا معلوم ہوتا ہے ویسا ہی حقیقت میں اسکے مغائر ہے - فرش گل ہے لیکن ہر پنکہڑی کے نیچے کانٹے کمین گاہ

ہیں مستقل ارادوں سے جے بیٹھے ہیں کہ سختے پڑھتے تو ڈھیر کر دیں۔ عجیب دل کش پھولدار جھاڑ ہیں لیکن ہر پتے کے نیچے افعی ناک لگائے چھپے بیٹھے ہیں کہ متوجہ ہو تو ڈس لیں۔ بے خود کر دینے والے شفاف چشمے جاری ہیں لیکن سنکھیا کے پیالے گھل گھل کر بہہ رہے ہیں۔ زبان پر رکھنے کی گنجائش نہیں۔

ہاں ٹھیک اوس مقام پر جہاں بچپن کے پر لطف باغ سے نکل کر نئے آدمی کا پہلا قدم اس پر فضا میدان میں پڑتا ہے ایک تنگ سی نسبتاً بے رونق پگڈنڈی بتا دیا ہے۔ ذرا بھی غور سے واضح ہو سکتا ہے کہ بتا دیوان جو اس شش محل میں آپہنچا ہے کیا کر سکتا ہے۔ یقیناً وہی جو بیشتر کرتے ہیں یعنی اپنی غلطی کے ہمیشہ کے لیے شکار ہو جاتے ہیں۔

ہم اوس میدان کو اپنے بزرگوں کی امداد سے بہ عافیت طے کر کے نکل آئے ہیں تو ہمکو اوسی سیدھے سادے دشوار گذار پگڈنڈی سے پہلے دہلنا پڑا تھا لیکن ہمکو خوب معلوم کہ اوسی کی بدولت ہم اوس مخدوش میدان سے بعافیت نکل آئے یا اگر کاش ہم اپنی بدقسمتی سے نہیں بچ سکے ہیں تو بھی ہمکو یہ ضرور معلوم ہے کہ سلامتی کے لئے وہی دشوار گذار پگڈنڈی ہے ورنہ جن مصیبتوں میں ہم گرفتار ہو گئے تھے وہی یقیناً ہمارے بچوں کو پیش آئینگے۔ پس اونکی امداد بزرگ ہونے کے لحاظ سے ہمارا فرض ہو گیا اور اوس پر فضا میدان کے خدشوں سے اپنے بچوں کو مطلع کر دینا اونکی بہترین امداد ہے۔

انہی ضروریات کیوجہ سے میں نے مفید کتب سے یہ ذخیرہ جمع کیا تھا۔ تاکہ اس سے نہ صرف بچپن بلکہ شباب و آیندہ کے لئے بھی عزیزی مذکور کے دماغ میں وہ خیالات پیدا ہو جائیں جو زندگی کو نتیجہ خیز کرنے کے لئے ضروری ہیں۔ جب یہ مسودہ قبلہ و کعبہ کی نظر سے گذرا تو جناب نے میرے ناچیز اوراق کو

بہت ہی پسند فرمایا - اور اپنا ارادہ ظاہر فرمایا کہ اپنے ذخیرہ سے صرف اتنا ذرا سا کام لینا جتنا میں نے سوچا تھا غلطی ہے - اس سے عام فائدہ پہنچنا چاہئے اسلئے کہ ضرورت ہے - یہ طبع ہونا چاہئے اسلئے کہ ہماری زبان کے خزینہ میں ایسی باتوں کی کمی ہے اور اوسکو پورا کرنا ہماری اپنی ذمہ داری ہے - جناب ممدوح کی اس صائب رائے کا شکریہ ادا کرنے کے قابل میں نہیں ہوں - بہرحال مجھکو کوئی عذر نہ ہوا اور اسطرح البتہ میری خون جگر سے پرورش پاکر آپ کی رفاقت کا دم بھرنے کیلئے آپکے قابل قدر الماری و میز میں گذارے کے قابل جگہ حاصل کریگی جس سے آپکو ہرگز دریغ نہ ہونا چاہئے -

حافظ وظیفہ تو دعا گفتن است و بس
در بند آن مباش کہ نشنید یا شنید

عطا

چونکہ یہ مسودہ میں نے اپنے پیارے بھائی سید ناصر عباس کیلئے تیار کیا تھا اور اب متذکرہ حالات میں اوسکے شایع ہونیکا سامان ہو گیا - لہذا میں بطور نشان محبت دلی یہ مسودہ معہ جملہ حقوق طبع وغیرہ انکو دیتا ہوں

خدا راست لائے

احقر الناس سید اصغر عباس
کورٹ سب انسپکٹر پولیس
ممالک متحدہ آگرہ و
اودھ

مقدمہ

اس کتاب کا مسودہ جس ضرورت خاص کے لئے تیار کیا گیا تہا آپکو معلوم ہو چکی ہے چونکہ یہ ضرورت صرف کسی خاص آدمی تک محدود نہیں اس لئے - وہ مسودہ گود سے کود کر زمین پر وہاں سے کھسک کر پریس میں اور اب وہاں سے بالیدہ ہو کر آپ تک پہنچ گیا ہے - اسکے مطالعہ سے آپکو ان فرائض سے اطلاع ہو جائیگی جو ہمیشہ آپ کے زیر نظر رہنے لازم ہیں - کسی جہو منتر یا جڑی بوٹی سے نہیں بلکہ سمجھ میں آنے والے اور محض فطرتی قواعد کی پابندی کے ذریعہ سے آپکے بچوں کی آئندہ کو زیادہ مبارک کرکے یہ کتاب آپ کے دلوں کو مسرت سے بہر دیگی - صرف یہی نہیں خود آپ کی جوانی کو بہت کچھ قابل قدر کرکے آپکی قوت بھرے اعضا میں جدت اور بڑھے ہوئے حوصلوں میں ہمت پیدا کرنا بھی اسکے ویسے ہی اہم مقاصد میں سے ہے - بوڑہے بھی اس سے فیض یاب ہو کر اون کی زندگی کی شام پہلے سے دل نڈھال کر دینے والے نہیں رہ سکتے اس کتاب کے مطالعہ کے بعد خود آپکو معلوم ہو جائیگا کہ یہ - ع - عصائے پیر ہے تیغ جوان ہے حرز طفلان ہے -

البشر کا یہ حصہ اول چار باب پر منقسم ہے -

باب اول - اس باب میں خاص خصوصیات و افعال جسم کا تذکرہ دلچسپ طریقے سے ہے - یہ نہ سمجھیے کہ اس خشک مضمون میں آپکا دل نہ لگیگا - اسلئے کہ صانع کامل کی صنعت بالغہ کا مختصر سا خاکا کوشش کرکے اسطرح کھینچا گیا ہے کہ آپ کا دل لگے - آپکا دل لگے اور آپ پڑھ جائیں - آپ پڑھ جائیں اور سمجھ

ضروری ہے کہ واقفیت ہو جائے - اور ضروری سے واقفیت ہو جائے اور آپ اپنا آپ سمجھنے
لگیں ہمکو معلوم ہے کہ یہ کتاب زیادہ تر ایسے بزرگواروں کے ہاتھوں میں پہنچے گی جو
طبعاً دلچسپی نہیں رکھ سکتی ہمکو یہ بھی معلوم ہے کہ رنگ - پٹھے - اشرفی - کلیجی کا تذکرہ
پڑھنے سے پہلے سمجھ لیا جاتا ہے کہ پھیکا بدمزہ اور غیر دلچسپ ہوگا لیکن ہم چاہتے ہیں کہ
پہلے سے کوئی اس قسم کی رائے آپ قائم نہ کریں پڑھنا شروع کیجئے اگر سطریں آپکی آنکھوں
کو کھینچ لیجائیں تو خیر پڑھا جائیگا اگر ناپسند ہو تو خلاف مذاق حصہ کو اپنی جلد میں سے نکال پھینکئے
لیکن ہم جانتے ہیں کہ انصافاً آخر الذکر عمل آپ نہ کر سکینگے - غالباً آپکو تعجب ہوگا کہ اس حصہ
خاص کو پڑھنے پر اتنا زور کیوں دیا جا رہا ہے - اسکی وجہ یہ ہے کہ جیسا ابھی معلوم کہ معمولی اشیاء
کے حالات و خواص سے مطلع ہونا فرض سمجھا جاتا ہے اور جسم اپنے معلوم کہ اشیاء میں
یقینی بہترین شے ہے تو اسکے حالات سے مطلع ہونا بہترین فرض ہی ہے - پھر جب اس سے
مطلع ہونیکے دلچسپ ذریعے بھی موجود ہوں تو مہمل انکاری کوئی سمجھ میں نہیں آ سکتا۔
باب دوم - نئی زندگی اور اسکا راز - اس مضمون کو قصے کہانیوں خلاف عقل ہمکو
اور بعض من گھڑت باتوں سے جتنا دبایا گیا ہے شاید ہی اور کسی مضمون پر اتنا ظلم ہوا ہو -
لاریب کوشش ہر شخص کے رجوع عالم موجودات نہیں ہے - یہ ہو سکتی ہے کہ کسی نہ کسی طرح
وہ چادر جو رواج نے مضمون بقائے نسل پر ڈال رکھی ہے ہٹا دی جائے اور وہ بادل
بعید از عقل کہانیوں کا جو اس مضمون پر بنائے ہوئے ہیں کسی نہ کسی طرح ہٹا دئے
جائیں لیکن اس کوشش کے نتائج بعض موقعوں پر طرح طرح کے اسباب اس
راز کو اور گورکھ دھندا بنا گئے ہیں - لہذا تسلی و تشفی کو معلوم - البتہ اس بحث کی کوشش
کی گئی ہے کہ اس مضمون کو گورکھ دھندا نہ بنایا جائے - محض علمی اصول کے مطابق تشریح
افعال اعضائے تناسل - حمل - پیدائش و خلقی اثرات کا حال جو جدید تحقیقاتوں سے
معلوم ہوا ہے بیان کیا گیا ہے ہم ناواقف نہیں ہیں کہ سوء اتفاق سے اکثر ایک ایسے

اشخاص کے نزدیک یہ مضمون بے حیائی مجسم قرار پا گیا ہے۔ اور اس مضمون کو کسی کتاب
میں داخل کرنے سے کل کتاب لغویات کا طومار اور فضولیات کا طوفان سمجھی جانے لگتی ہے
لیکن ہم حیران ہیں کہ اس سے بلا نقصان پہنچے کہ پھر کس طرح کر لیں۔ یہی تو وہ وقت ہے کہ جب
آپ اپنی اولاد کو شجاع۔ نیک سیرت۔ خوب صورت اور بہت اعلیٰ صفات کے خانگاہ موجود
کر سکتے ہیں یہی تو وہ زمانہ ہے کہ جس کی طرف سے سب سے زیادہ بے غوری کی بدولت مشغول
دیگر اسباب اس زمانے کے تحفظ الجنسیت بہت آدمی اپنے کئی ہزار برس پہلے کی
بزرگوں بالکل ناآشنا معلوم ہونے لگے ہیں لہٰذا ہمارے نزدیک اس مضمون کے سبب سے
البتہ کو مجموعہ بدتہذیبی نہ سمجھیے بلکہ اس پر بھی ایک نظر ڈالکر اپنے موجودہ ذخیرہ علم میں بیش بہا
وافزودی کیجئے۔ فی الواقع ہم یہ مضمون چھوڑ جاتے لیکن ہماری ضروریات اجازت نہیں دیتیں
ضروریات معمولی ہیں یعنی ہم کسی طرح اس درجہ پر پہنچ جائیں جو بہ اعتبار خلیفۃ الرحمن
ہونے کے ہمارا ہونا چاہئے۔ جس سے ہم بہت نیچے گر گئے ہیں اور جس پر ہمارے بزرگ چند ہزار
سال ہوئے استوار تھے۔ وہ جانتے تھے کہ کس طرح وہ مرتبہ قائم رہ سکتا ہے اور وہ اسکی
رکھوالی کرتے تھے اسی وقت سے انکی کوششیں شروع ہوتی تھیں اور اس وقت تک
رہتی تھیں جب تک انکا چھوٹا بچہ مقصود درجہ تک پہنچ جاتا تھا۔ اسکے بعد وہ اپنا درجہ
خود سنبھالے رکھتا تھا گو موجودہ طرز زندگی کے تغیرات بھی قابل خیال ہیں لیکن
ہم چاہیں تو اپنی زندگی کو کامیاب کر بھی سکتے ہیں کامیاب زندگی کے لئے اچھی پیدائش
سب سے بڑی سہولت ہے۔ اچھی پیدائش کے مفہوم سے وقفیت ہی عملی صورت اختیار کر سکتی
ہے پس ان وجوہات سے اس مضمون کے لئے ہم ضرور قابل معافی ہیں۔

باب سوم۔ بچپن و مابعد۔ جب سے ہم اور بچوں کا ہماری عدم واقفیت کی باعث ایک حد تک
ہوتا ہے نظر انداز ہونے کے قابل نہیں ہے گو ہمارے صدمات بچپن میں تنہا ہوتے ہیں لیکن
سچ تو یہ ہے کہ ان صدمات کی دعوت ہم خود کرتے ہیں بہ آسانی قابل انسداد ذرائع ہمارے

گھروں کی تباہی کے باعث ہو جاتے ہیں اور سہل الحصول ذرائع ہمکو بہت کچھ بچا سکتے ہیں یہی نہیں آگے چلکر اور بھی بڑی آفتیں موجود ہیں۔ ننھی سی قبروں میں گوشہ جگر کو رکھنا واقعی دل ٹکڑے کر دینیوالا واقعہ ہے لیکن بڑے ہو کر اولاد کا ماں باپکو انگاروں پر لٹانا اس سے بھی زیادہ ہے اول الذکر حالات میں یہ صبر ہوتا ہے کہ معصوم آیا تھا ختم ہو گیا لیکن آخر الذکر صورت میں یہ دکھ ہوتا ہے کہ ماں باپ کی آرزو اور امیدوں کا خون اوسکی بے حرمتی زندگی ہر وقت کر لے کے علاوہ وہ کئی پشت تک منہ کالا کراتی ہے یہ سب کچھ بڑے اشتہان کے نتائج ہیں اور قابل انسداد۔ اچھی پیدایش ہی کافی نہیں ہے اسکے بعد اچھی تعلیم کی ضرورت ہے لہذا یہ بات اپنی ضروریات کے لئے وقعت ہے۔

باب چہارم۔ قوت اور اشتکار۔ ایک بڑے فلاسفر کا قول ہے کہ قوت بہت کچھ قابل قدر صفات انسانی میں سے ہے۔ فی الواقعہ ذرا سے غور سے معلوم ہو جائیگا کہ ہر علم و فن قوی آدمی کے پاس دوسری قسم کے آدمیوں سے سینکڑوں گنا زیادہ کارآمد ہو جاتا ہے اگر ہم علامہ ہوئے اور فضیلت کے ساتھ بار سر اسباب بھی بن گئی جیسا کہ آجکل بہ کثرت ہوتا ہے تو ہمارا علم نہ ہمارے کام کا نہ کسی اور کے مصرف کا۔ اگر ہم اعلی درجہ کے کاریگر ہوئے لیکن اپنے سر پیٹ کے دکھڑے سے فرصت نہ ہی تو وہ دستکاری کیا کام دے سکتی ہے۔ ہمیں خوف ہے کہ مقدمہ طویل ہوا جاتا ہے لہذا بہت جلد ختم کرنے کے لئے ہم آپکو توجہ دلاتے ہیں۔ غور کیجئے مردہ دلی کا نام زندگی تو ہو سکتا ہے لیکن مردہ دل جیتوں میں کسی طرح شمار نہیں ہو سکتا۔ زیادہ افسوس اسبات کا ہے کہ جسمانی داشت کو اب محض ایک فضول سمجھکر قابل توجہ درکنار قابل خیال بھی نہیں گنا جاتا۔ بہرحال اسکے نتائج بھی صاف ظاہر ہیں۔ نیچر بخوبی نگراں ہے کہ کون اوسکے قواعد کی پیروی کرتا ہے اور کون سرتابی جسطرح پیروی کرنے والوں کو صاف صلہ دیکر آباد کرتی ہے اسیطرح سرتابی کرنے والوں کے لئے سخت سزا بھی تجویز کرتی ہے۔ لیکن اگر ہم اپنی قصور کے

تکرار سے باز آئیں اور نیچر کے قوانین کی پابندی اختیار کریں تو انصاف پسند نیچر کو ہمارے قصور سے درگذر کرنے میں انکار نہیں۔ اس باب میں ہمنے دکھایا ہے کہ نیچر کی کن قوانین کی پابندی ہمکو آباد کردیگی اور کن سے عدول کی سزا تباہی ہے ہمکو ان دو باتوں پہنچا دیا ہے کاش ہم اپنے آپے میں آجائیں ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ آمین

میری عدیم الفرصتی

ملازمت کے سبب سے [illegible] میں یہ مسودہ مذکرہ غرض کے لئے تیار ہوا تھا پھر جب اسکے شایع ہونیکا وقت آیا تو دیگر مصروفیتوں نے اتنا وقت نہ دیا کہ میں پوری طرح اسکی بندش الفاظ یا ہمبستگی فقرات پر توجہ کرنا اسلئے ممکن ہے کہ البتہ میں آپکو جابجا پستیاں نظر آجائیں۔ بہرحال ایسے موقعوں پر مجھے امید ہے کہ آپ میری عدیم الفرصتی پر خیال کرکے درگذر کرینگے۔ میرا مقصد اس کتاب میں حسن بیان تک ہرگز محدود نہیں ہے۔ اگر کاش اتنا ہی مقصد ہوتا تو ناول نویسی میں تضیع اوقات کرکے آپکو زبان جلوہ دکھانے کی کوشش کرتا اور دلی کی ٹکسالی ہونیکی زبان موتھ میں ہونے کے سبب سے شاید کامیاب بھی ہوتا۔ لیکن یہاں تو غرض ہی دوسری ہے اپنی ایک ضرورت سے کچھ قیمتی دھاتیں بڑی بڑی کانوں سے چن چن کر اکٹھی کی تھی اور اپنی غرض کے لئے وہ خاص بھی تھی۔ ایک اتفاقیہ تحریک نے اوسی دھات کو مجھسے پوٹلی میں باندہ کر آپکے سامنے لا دھرا ہے کہ ایک معقول وجہ عدیم الفرصتی کی موجود ہے میں بجا اس اعتراض سے کہ مجھے [illegible] کیوں نہ اس قابل قدر شے کو آپ تک پہنچایا میں یہ چاہتا ہوں کہ آپ صرف قیمتی شے کے قیمتی فوائد تک خاص توجہ کریں۔ اس سے یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ اس قیمتی پوٹلی میں الا بلا قابل اخراج بھی بھری پڑی ہے صرف یہ مطلب ہے کہ اگر کہیں کہیں سونے پر کچھ اڑتا ہوا سا میل بھی نظر آئے تو میری عدیم الفرصتی پر لحاظ فرمائیگا۔

مشکوری

ایشیا کے حصص ملکی کا ریویو میرے معزز دوست بابو سچیانند صاحب داس فرماکر جو امداد دی ہے اسکے لئے میں اونکا تہ دل سے مشکور ہوں۔

فہرست مضامین

فہرست مضامین

فہرست مضامین

لم

فہرست مضامین

غلطنامہ البشر

صفحہ	سطر	غلط	صحیح
۴	۶	بجھیٹر	بکھیڑ
۸	۱۳	پھیرے لگانیوالے	پھیری لگانے والے
۴۴	۱۲	کیسی	ایسی
۸۴	۱	ڈالا جائے	جو ڈالا جائے
۱۰۴	۱۳	کرتے	کرتے ہیں
۱۱۴	۱	ادہر	ادھیڑ
۱۲۸	۱۲	کوشش	کوشش کیجئے
۱۴۰	۳و۴	جسم	جسم کو سیدہا رکہو
۱۵۱	۴	بیقین	یقین

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

اَلبَشَر

باب اوّل

خاص اعضاوخصوصیاتِ جسم

خوشنما سونے کی گھڑی اور اُسکا خوبصورت نقوش سے مزین یا پالش کیا ہوا ڈھکنا دیکھنے مین کتنا بھلا معلوم ہوتا ہے لیکن دراصل اس آلہ کی عجیب صنعت کی خوبی ہمکو اُسی وقت معلوم ہوتی ہے جب ہم ڈھکنا کھول کر اُن نازک پیرزون پہیون کا مشاہدہ کرتے ہین جن سے گھنٹے و منٹ کا صحیح اندازہ ہوتا ہے یہی حال جسم انسان کا ہے اُسکی بیرونی خوبصورتی و تناسب بے اختیار بھلے معلوم ہوتے ہین لیکن دراصل جب اس پیچیدہ مشین کے مختلف اعضا و عضلات وغیرہ پوری شرح و بسط کے ساتھ دیکھین اور اُنکی عجیب و غریب خدمات کا مشاہدہ کرین تب جا کر اُس صانع کامل کی غیر محدود دانائی ہنر و قابلیت کی عظمت کا انکشاف ہوتا ہے جس نے خلقت کی اس بہترین شے کی تجویز و تکمیل کی ہے۔

خوردبین اور اُسکے عجائبات

چشم انسان بہ امداد حواس ہائے دیگر اُس لا انتہا نزاکت شکل و بناوٹ کو معلوم نہین کر سکتی جو جسم انسان کے ہر رگ و پے مین جلوہ نما ہے بلکہ صرف آلہ مظہر اسرار یعنی خوردبین کی امداد سے جسم کے ہر ریشے کو دیکھنے پر بناوٹ کی

ہے انتہا عظمت وخوبی وشکل وترتیب کی غضب کی نزاکت کا پتہ چلتا ہے مدتون بہت سے نیک آدمیون کی گران مایہ زندگی اس نور الٰہی کے مطالعہ مین صرف ہوئی ہے اور انہون نے علم وہنر کے ہر ممکن الحصول ذریعہ کی امداد لیکر آن تک سرگرمی واستقلال کے زور سے کوئی دقیقہ کوشش کا اٹھا نہین رکھا کہ پیچیدہ رازہائے زندگی انسان مین سے کچھ تو ظاہر کر ہی دے جسم انسان کے ہر ریشے کی نہایت متجسس تحقیقات ایسی ایسی زبردست خوردبینون سے ہو چکی ہے جو ایک ذرہ خاک کو بہت بڑا پٹیلا کر دکھاتے ہین ہر جوڑ وعضو کا نام رکھکر بہ احتیاط اوس کا حال بیان کیا گیا ہے اور یہ مضمون اس حد کو پہنچ گیا ہے کہ جسم کے افعال وباریک نشترون سے پوری واقفیت حاصل کرنے کے لئے ایک عمر درکار ہے اس مختصر باب مین ہمارا بیان صرف خاص خاص خصوصیات جسم اور اُن عجیب کاروائیون تک محدود ہوگا جن سے انسان کی زندگی وحس وحرکت کا قیام ہے۔

حیوانات کی ادنے حالت

سمندر مین سے زندہ اسپنج نکال کر اس عجیب وغریب نباتات جیسے حیوان کا مشاہدہ کرنے سے معلوم ہوگا کہ ایک قسم کھردری سی جالی مین چکنا لیس دار مادہ بھرا ہوا ہے اس مادہ کا قطرہ بذریعہ خوردبین دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ اس مین جان ہے در اصل یہی اسپنج ہے اور جس شئے کو ہم اسپنج کہتے ہین وہ صرف اُسکا ڈھانچ ہے یہ مادہ ادنے ترین ذی روح ہے نہ اس مین کوئی بناوٹ کے مدارج ہین نہ کوئی کسی طرح کا اختلاف بلکہ دراصل کوئی بناوٹ ہی اس مین نہین۔ لیکن پھر بھی وہ اپنی پرورش کرتا ہے دم لیتا ہے محسوس کرتا ہے اور بہت سی وہ صفات بھی ابتدائی حالت مین رکھتا ہے جو زندگی کے اعلےٰ طبقات مین ہوتی ہین۔

انسان و اسپنج

تعجب انگیز ہی گو ہین تفاوت رہ از کجاست تا بکجا۔ زندگی کی ایک حد تو یہ اسپنج ہے اور دوسرا انجام وہ ہے جہان انسان کھڑا اُسکو

معراج تکمیل پہ پہونچا ہوئے ہیں۔ انسان کی مختلف حالتون کا کھوج ابتدا سے لگانے پر معلوم ہوگا کہ یہ بھی ایک قطرہ زندہ (جیلی) لیس دار مادہ کا ہے جو اصلیت مین زندہ اسپنج سے مغایر نہین یہ قطرہ جیلی محسوس کرتا ہے گو اعصاب نہین سانس لیتا ہے گو پھیپھڑے نہین ہضم کرتا ہے گو معدہ نہین اور کام کرتا ہے گو ہاتھ نہین ابتداً اسپنج بھی ایک قطرہ لیس دار مادہ کا ہوتا ہے جو بڑھتا جاتا ہے ارد گرد پانی سے اپنے واسطے مصالحہ جمع کرتا جاتا ہے اور اس مصالحے سے اپنے پھیلنے اور خورش حاصل کرنے کے واسطے ایک ڈھانچ بنالیتا ہے اسی طرح انسانی جیلی کا قطرہ کام کرتا ہے بڑھتا ہے بالیدہ ہوتا ہے خانے ریشے جوڑ اور عضو بنا کر انسانی جسم مع جملہ عجیب انگیز کوائف کے تیار کرلیتا ہے۔

تختیاں و بہو ہڈیان

حصول استحکام و خوبصورتی کے لئے جسم کے واسطے بھی مثل ہمارے مکانات کے ڈھانچ کی ضرورت ہے یہ ڈھانچ نہ صرف مضبوط بلکہ لچکدار بھی ہونا چاہیئے تاکہ ہم اپنے جسم کو وہ مختلف حرکتین دے سکین جن کی ضرورت لاحق ہوتی ہے اس ضرورت کے پورا کرنے کے لئے جسم کے ڈھانچ مین دو سو سے بھی زیادہ الگ الگ ہڈیان آپس مین بذریعہ پٹھون کی بندش کے جن سے جوڑ بنتے ہین جوڑی ہوی ہوتی ہین ابتدا بچپن مین ہڈیان نرم و لچکدار ہوتی ہین جوانی مین سخت و مضبوط ہوجاتی ہین مگر بڑھاپے مین حالت تبدیل ہوکر نازک و تنک ہوجاتی ہین اور آسانی سے ٹوٹ سکتی ہین ہڈیان اسوقت تک پختگی کو نہین پہنچتین جبتک قد بڑھنا بند ہوئے کو چند سال نہ گذر لین اور یہ زمانہ عموماً ۲۰ سے ۲۵ سال کی عمر تک سمجھنا چاہیئے بالیدگی کے زمانہ مین بے ڈھنگے بیٹھنے یا سونے یا نامناسب لباس سے نرم ہڈیون مین بدوضعی پیدا ہوسکتی ہے اور یہ اسی قسم کی بے احتیاطیون سے ریڑھ کی ہڈی کج سینہ چپٹا گول مونڈھے پتلی کمر اور بے ڈھنگے پاؤن ہوجاتے ہین۔

خود کردہ بیڈولی

مصنوعی ذرایع سے جو بیڈولیان پیدا کیجاتی ہین اُنکی بڑی بڑی مثالین یہ ہین (۱) چین کی فیشن ایبل عورتون کے پاؤن جو بذریعہ ایسی بندشون کے جن سے اُنگلیان پاؤن کی نیچے تختہ ہو جاتی ہین کچھ عجب طرحکی کہونٹیان بنجاتی ہین۔ (۲) شمالی امریکہ والون کے سر جن کو چپٹا کرنے کے لئے پیشانی پر تختہ سے دباؤ پہنچایا جاتا ہے یا لمبا کر کے مخروطی شکل پیدا کرنے کیواسطے مضبوط بندشین کام مین لائی جاتی ہین۔ (۳) ایسی مہذب فیشن ایبل عورتون کی بہتیری ہی کہ جو خوبصورتی کے بیہودہ خبط مین مبتلا ہو کر بیفائدہ و نامعقول کوشش صانع حقیقی کی صنعت بالغہ کو اُدہیڑنے کی کر کے اپنی کمر کو موڑ توڑ کر وہ حالت پیدا کر لیتی ہین جو بعض کیڑون کے لئے خوبصورتی ہو تو ہو لیکن انسان کے لئے یقیناً بیڈولی ہے جسم انسان کی ہڈیون کا بچپن مین لچکدار ہونا خاص طور سے ضرورت اس بات کی ظاہر کرتا ہے کہ جسم کی بالیدگی قرینہ و درستگی سے ہونی چاہئے اس مضمون پر آیندہ زیادہ وضاحت کے ساتھہ بحث کیجائے گی۔

تحقیق بافت عضلات

جملہ حیوانات کا گوشت جس مین چربی نہ ہو ریشون سے بنا ہوا ہوتا ہے اگر نمک لگے ہوئے بے چربی کے گوشت کو اُبالا جائے تو اُسکے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے اور ٹکڑون کے باریک باریک ریشے الگ ہو سکتے ہین اگر ان باریک ریشون مین سے کسی کو خوردبین سے دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ اس مین ایسے مہین مہین ریشے اور بھی ہین جو خالی آنکھ سے نظر نہین آسکتے۔

عضلات کا کام

یہ ریشے ایسے مہین مہین ہوتے ہین کہ ایک انچ جگہ گھیرنے کے لئے کئی سو برابر برابر رکھنے پڑین گے ان مین سے ہر ایک ریشے مین قوت سکڑنے اور پھر اپنی لمبائی پر پھیل جانے کی ہوتی ہے ان ہی ہزارون باریک ریشون سے عضلات بنتے ہین جن کی متفقہ حرکت سے اعضائے جسم اپنا کار مفوضہ انجام دیتے ہین یعنی سکڑنے کے ذریعہ سے حرکت پیدا

کرتے ہیں سارے جسم میں کوئی ڈھائی سو جوڑ عضلات کے ہوتے ہیں اور ان کی ترتیب جسم کے ہر دو جانب سوائے شاذ مستثنیات کے ایک ہی سی ہوتی ہے

عضلات کا استعمال

ٹانگوں کے عضلات جب ٹانگوں کی ہڈیوں پر عامل ہوتے ہیں تو ہم چلتے ہیں بھاگتے ہیں کودتے ہیں وغیرہ دست و بازو کے عضلات کے ذریعے سے ہم کام کرتے ہیں لکھتے ہیں باجے بجاتے ہیں اور ہاتھ سے کرنے کے جملہ کام انجام دیتے ہیں دھڑ کے عضلات سے جسم سیدھا رہتا ہے اور اُس خلا کی روک ہوتی ہے جس میں اندرونی اعضا رکھے ہوئے ہیں سینے کے عضلات دم کشی کے لئے مفید ہیں اور پردہ صدود شکم Midriff کے ساتھ کام کرتے ہیں چھوٹے چھوٹے نازک عضلات سے آنکھ ادھر ادھر جنبش کرتی ہے اُن سے بھی زیادہ نازک عضلات کان کو مختلف آوازوں کے سماعت کے لئے موزون کرتے ہیں یہ عضلات ہی کی بدولت چہرہ بھی مختلف جذبات کا اظہار کرتا ہے غصہ ملامت حسد و رنج کی زندہ تصویر چہرہ پر اُن نازک ریشون کی مختلف حرکتوں سے کھنچ جاتی ہے جو جلد سے ملے ہوئے ہیں جسم کی ہر حرکت کا مدار عضلات کے فعل پر ہے اگر عضلات نہ ہوتے تو آدمی ایسا ہی بے بس ہوتا جیسا کہ کوئی درخت جس کی ساری عمر اُسی جگہ کٹ جاتی ہے جہان اس کا بیج اُگ آئے دل جو ہر وقت دھڑکتا رہتا ہے اور جسم کے ہر حصے کو زندگی بخش خون پہونچاتا رہتا ہے ایک عضلہ ہی ہے بلکہ خون کی رگیں بھی جو جسم کے مختلف حصص کو خون لیجاتی ہیں مشکل سوائے عضلات کی نلی کے اور کچھ ہو سکتی ہیں عضلات کی بدولت جب وہ دیگر اعضا پر عامل ہوتے ہیں ہم ہنستے ہیں بولتے ہیں چلتے ہیں پھرتے ہیں عضلات جسم کو خوب صورت و سڈول بناتے ہیں ہڈیوں کے بدصورت اُتار چڑھاؤ اور گڑھوں کو ڈھانکتے ہیں اور

انسان کو وہ عظمت بخشتے ہین جس سے وہ بلحاظ خوب صورتی کے جملہ دیگر حیوانات سے اس حد تک بڑہا ہوا ہے۔ آیندہ یہ بھی بتلایا جاوے گا کہ کسطرح عضلات تیار ہوتے ہین اور کسطرح مناسب ورزش نہ کرنے سے کمزور ہوجاتے ہین

زندہ پمپ بائین طرف سینے پر پسلیون کے زیرین کنارے سے ذرا اوپر ہاتھہ تو رکھو دیکھو کچھہ اندر دھڑک رہا ہے۔ اچھا اب اپنی کسی دوست کے اسی مقام پر کان لگاؤ کہٹکا سا سنائی دیتا ہے بات یہ ہے اندر ایک زندہ پچکاری ہے جسکو دل کہتے ہین جو عمر بہر بچپن سے لیکر بڑہاپے تک ہر منٹ مین ۶۰ سے لیکر ۷۰ دفعہ تک حرکت کرتا رہتا ہے گو کبھی تہک کر ذرا سست روی اور کبھی گرماگرمی اس غضب کی تیزروی اختیار کرلیتا ہے کہ گنی بہی نہین جاسکتی تاہم آرام لینے کو کبھی ۵ سکنڈ بھی نہین رکتا یہ پیچھے بتلایا جاچکا ہے کہ دل بہی ایک کہو کہلا عضلہ ہے مرد کے دل کا وزن قریب دس اونس اور عورت کے دل کا وزن قریب آٹھہ اونس ہوتا ہے اندازہ کے لیے دل مٹھی برابر سمجھہ لیجیے جس آدمی کی مٹھی بڑی ہوگی اوسکا دل بہی بڑا ہوگا تا کہ قوی دست بازو کو بہت سا خون بہم پہونچا سکے دل مچھلی کا دل بہانے کے ٹپ کے برابر ہوتا ہے لیکن بعض چھوٹے جانداروں کا دل اتنا ذرا سا ہوتا ہے کہ خوردبین سے دکہلائی دیتا ہے۔

دو دل دل کے بیچ مین لمبائی کی جانب ایک پردہ ہوتا ہے جس سے اسکے دو حصے ہو جاتے ہین اور ان خانون مین سے بھی ہر ایک اوپر نیچے دو حصون مین منقسم ہوتا ہے دل کے ہر ایک جانب کے بڑے حصے کو علحدہ علحدہ دل خیال کرسکتے ہین بعض نیچے درجے کے جاندارون مین یہ دونون حصے دل کے صرف ریشون سے جڑے ہوئے ہوتے ہین اور بعض کیڑون مین ۳ یا ۴ دل

بھی ہوتے ہین۔ دل سکے خلا کو جسم کے ہر حصے سے ملانے کا ذریعہ ایسی نالیان ہین جو دل کے پاس انگوٹھی برابر موٹی ہوتی ہین لیکن آگے چلکر شاخین نکلتے نکلتے ایسی مہین ہو کر ریشون سے جا ملتی ہین کہ خالی آنکھ سے نظر ہی نہین آتین بعض تو ایسی مہین ہوتی ہین کہ سئو سے بھی زیادہ ملکر معمولی سوی کے برابر ہونگی۔

| ۱۴ شریان و وریدہ |

یہ نالیان دو قسم کی ہوتی ہین (اول) وہ جو دل کے حصص زیرین سے ملتی ہین جن کو شریان اور دوسرے وہ جو دل کے حصص بالا مین ملتی ہین جن کو ورید کہتے ہین۔ جسم کے مختلف حصص مین دونون قسم کی رگین برابر برابر دوڑی ہوئی ہین تا آنکہ انجامون پر نہایت باریک نالیون کے ذریعہ سے جن کو Capillaries کہتے ہین ملجاتی ہین اب ظاہر ہے کہ پمپ کا ایک ہی ہے جو ہر دو انجامون پر موٹی اور بیچ مین پتلی ہوتی ہین دل کے نیچے والے خانے خون کو رگون مین ڈھکیل کر جسم کے مختلف مقامات پر پہنچاتے ہین اور اوپر کے خانون کی رگون کے ذریعہ سے خون اوپر کے خانون مین لوٹ آتا ہے جو خون دل کے بائین جانب سے روانہ ہوتا ہے وہ دل کی داہنی جانب لوٹ کر آتا ہے اور جو خون دل کے داہنی جانب سے چلتا ہے وہ پھیپڑون مین سے گذر کر دل کی بائین طرف کی اوپر کے خانے مین آتا ہے ہر دو کواڑ راستون سے خون دل کے ہر جانب کے اوپر کے خانہ سے نیچے کے خانہ مین آتا ہے لیکن ایک جانب سے دوسری جانب بلا دورہ رگون کا ختم کئے نہین جا سکتا۔

| تخمینا ۶ سیر خون |

اوسط قد و قامت کے جسم مین قریب ۱۲ پونڈ کے خون ہوتا ہے اگر اس عجیب عرق کا کچھ حال جاننا ہے تو اپنی انگلی کے سرے مین ذرا سوی چبھو کر ایک چھوٹا سا قطرہ باہر نکال لیجئے اس قطرہ کو شیشے کے

ٹکڑے پر پھیلا کر خوردبین سے دیکھنے پر معلوم ہوگا اب وہ سُرخ نہین ہے بلکہ ہلکا کہربائی رنگ کا ہے بغور دیکھنے سے یہ بھی معلوم ہوگا کہ خون ایک صاف عرق ہے جس مین لاتعداد چھوٹے چھوٹے دانے بہتے پھرتے ہین ان دانون کو جرم خون کہتے ہین۔

عجائبات خون اجرام خون مین زیادہ چپٹے یا قرص کی شکل کے بیچ مین سے کنارون کی بہ نسبت کچھ دبے ہوئے اور ایسے ذرا ذرا سے ہوتے ہین کہ تین ہزار پانسو برابر رکھنے سے صرف ایک انچ جگہ گھیرینگی الگ الگ دانے زرد یا کہربائی رنگ کے معلوم ہوتے ہین لیکن بہت کثرت سے جمع ہو جانے پر جیساکہ خون مین ہوتا ہے مجموعہ سرخ دکھائی دینے لگتا ہے اور اسواسطے ان کو خون کے سرخ جرم Red blood corpuscles کہتے ہین بغور اچھی خوردبین سے دیکھنے پر معلوم ہوگا کہ بعض دانے باقیون سے بڑے اور سفید یا بہورے بہورے رنگ کے ہین خون کے سفید جرم White blood corpuscles ہین اور انکی تعداد تین یا چار سو دانون پیچھے ایک ہوتی ہے خون کے دانے غیر متحرک اجسام نہین ہوتے کہ وہ خون کی رو کے ساتھ بہتے پھرین بلکہ زندہ جرم ہوتے ہین اور ہر جرم ایسے ہی غیر مشترک و آزاد زندگی بسر کرتا ہے جس طرح مچھلیان سمندر مین تیرتی پھرتی ہین یا پرند ہوا مین اوڑتے پھرتے ہین سرخ دانے وہی سفید دانے ہین جو زیادہ عمر کے ہو کر ایسے ہو جاتے ہین جرم خون کی نسبت قیاس کیا گیا ہے کہ قریب ۲ ہفتہ کے زندہ رہتا ہے اس حساب سے ہماری زندگی کے ہر سکنڈ مین کئی کئی ہزار مر جاتے ہین اور ان کے مردے وہ اعضاء جو اس کام پر تعینات ہین خون سے نکال کر تلف کر دیتے ہین

ٹھیکرے لگانے والے ٹھیکرے ہر دو طرح کے جرم خون جسم کی اہم خدمات

انجام دیتے ہین ۔ سفید جسم جسم مین ہر طرف دورہ کرکے بیمار و ضرر رسیدہ حصون کی درستی کرتے ہین بعینہ گویا پہیری والے ٹھٹھیرے ہین جو ادہر ادہر ٹوٹے ہوئے برتنون اور چیزون کی مرمت کرتے پہرتے ہین سرخ جرم آکسیجن پہیپہڑون سے لیکر جسم کے ہر حصہ کو پہنچاتے ہین ہر جرم اس قابل ہوتا ہے کہ اپنے سے کہین زیادہ آکسیجن لادیجائے جرم جبتک آکسیجن سے لدے ہوئے ہوتے ہین خون سرخ رہتا ہے آکسیجن نکل جانے پر رنگت سیاہی مائل ارغوانی ہو جاتی ہے اسی سبب سے خون ان رگون مین جو خون دل سے لیجاتی ہین سرخ اور ان مین جو خون لوٹا کر لاتی ہین سیاہی مائل ارغوانی ہوتا ہے بے رنگ حصہ خون کو Plasma کہتے ہین اس مین مختلف مادے اس قسم کے شامل ہوتے ہین جن سے عضلات = ہڈیان و دیگر ریشے بنتے ہین یہ مادے ہماری غذا ہضم ہوکر حاصل ہوتے ہین ان کے علاوہ اس حصہ خون مین وہ ردی بہی ہوتی ہے جو جسم کے روزانہ کام کاج سے پیدا ہوتی ہے اور جسکو خون ان بعض اعضا تک لیجاتا ہے جن کا یہ کام ہے کہ اس کو دور کرکے روح روان کو صاف رکھین ۔

دوران خون دل کا کام خون کو گردش دینے کا ہے اور اس کام کو وہ ایسی سرگرمی سے انجام دیتا ہے کہ جسم کے کل خون کی مقدار اس عضو مین سے ہر نصف منٹ مین گذر جاتی ہے = قوی آدمی کا دل ہر روز خون کے تین سو پیپون سے کم نہین دہکیلتا اور اس کام مین اسکو اتنی قوت صرف کرنی پڑتی ہے جتنی سو سو پونڈ کے ہزار پیپون کو زمین سے گز بہر تک اوٹہانے کے واسطے درکار ہے دل کی ہر حرکت کے ساتہ خون کی موج دل سے روانہ ہوکر شریانون کے انجام تک پہنچتی ہے جہان یہ رگین سطح جسم کے قریب

آتی ہین وہان اس موج کو محسوس بھی کیا جا سکتا ہے اور یہی نبض ہے نبض
کی حرکت ہر منٹ مین قریب ۷۰ مرتبہ ہوتی ہے بچون کی نبض ذرا زیادہ تیز
چلتی ہے اور ورزش کرنے سے اسکی حرکت بڑھ جاتی ہے خون دل کے بائین
جانب کے خانہ زیرین سے روانہ ہوکر دوڑتا ہوا شریانون کے ذریعہ سے
مختلف حصص جسم مین جا پہنچتا ہے پھر وہان سے وریدون کے ذریعہ سے جمع
ہوکر دل کے داہنی طرف کے اوپر کے خانہ مین لوٹ آتا ہے یہان سے اسی
جانب کے نیچے کے خانہ مین آکر ایک بڑی سی شریان کے ذریعہ سے
پھیپھڑون کی طرف صاف ہونے کو ڈھکیل دیا جاتا ہے اور پھیپھڑون مین
سے گذر کر صاف ہوجاتا ہے صاف ہونے کے بعد وریدین خون کو دل کے
بائین طرف کے اوپر کے خانہ مین لے پہنچتی ہین جہان سے اسی طرف کے
نیچے کے خانہ مین جاکر پھر جسم کے دورہ کے لئے نکل کھڑا ہوتا ہے اب ظاہر
ہے کہ خون جہان سے چلا ہے وہان لوٹ کر آنے سے پہلے دو دورے
کرتا ہے ایک دل کے بائین نیچے کے خانہ سے داہنے اوپر کے خانہ تک دوسرا
داہنے نیچے کے خانہ سے بائین اوپر کے خانہ تک خون کے کچھ حصہ کو رگون
کے دوسٹ مین دورہ ختم کرکے دل مین پہنچنا پڑتا ہے = معدہ = و تلی
و دیگر اعضاء پیٹ کا خون ایک بڑے وریدہ مین جمع ہوتا ہے جو بذریعہ جگر
کے اسکو شریانون و وریدون کے دوسرے سٹ مین تقسیم کردیتی ہے
جگر سے گذرنے مین خون مین عجب تبدیلیان ہوجاتی ہین پھر ایک ورید کے
ذریعہ کہ اوس بڑے وریدہ مین جاتا ہے جس مین جسم کے تمام نیچے کے حصہ کا
خون جمع ہوتا ہے اور یہ رگ خون کو دل کے داہنی جانب جا ڈالتی ہے
اس دورہ کو Portal circulation کہتے ہین ۔

دل کی حفاظت صحت و درازی عمر کے لیے قوی دل ازبس ضروری ہے جس آدمی کا دل کمزور ہو وہ زندگی کے مرحلوں کے واسطے ایسا ہی بے سرو سامان ہے جیسا کہ کوئی چھوٹے سے یا ناکارہ انجن کا جہاز بحر اٹلانٹک کے عبور کے واسطے ۔ جسم کا کوئی عضو بغیر خون کے کام نہیں کر سکتا اور ہر عضو کو خون پہنچانے کا انحصار دل پر ہے خون کی کافی مقدار کے بغیر پٹھیاں خراب ہو جاتی ہیں عضلات کمزور ہو جاتے ہیں اور ہر عضو کو صدمہ پہنچتا ہے مناسب حال ورزش دل کو قوی کرتی ہے اگر تم لیٹ کر نبض کی حرکت گنو تو قریب ۶۰ کے ہو گی بیٹھنے پر ۶۶ یا ۷۰ تک بڑھ جائے گی کھڑے ہونے پر ۷۴ یا ۷۵ تک ہو جائے گی اور ورزش مثل بھاگنے یا کودنے سے نبض ۱۰۰ ضرب فی منٹ یا اس سے بھی تیز ہو سکتی ہے دل ایک عضلہ ہے اور مناسب حال ورزش سے اسکی رفتار تیز کر کے اسکی قوت بڑھائی جا سکتی ہے ورزش جس سے دل کی حرکت تیز ہوتی ہے زیادہ تیزی کے ساتھ خون منقسم کر کے زندگی کی جملہ ضروری کارروائی کو تازگی بخشتی ہے زیادہ سخت ورزش بھی دل سے بہت زیادہ کام لینے کے سبب سے نقصان پہنچا سکتی ہے بلکہ یہ بھی ممکن ہے کہ دل کے گرد کے راستوں کے نازک بندوں میں سے کوئی پھٹ جائے ۔

تمباکو ۔ تیز شراب ۔ اور ہر قسم کی محرک و جوش پیدا کرنے والی اشیاء ۔ دل کو نقصان پہنچاتی ہیں یعنی ان سے دل کے ریشوں کی چربی بن کر اول عارضی اور پھر دائمی کمزوری پیدا ہو جاتی ہے ۔ جو اموات دل کے باعث کہی جاتی ہیں ان میں سے کثرت سے ایسے ہوتے ہیں جن کا تعلق تمباکو یا تیز شراب سے ہوتا ہے ۔

خراب خون خون مین خرابیان ان کثافتون کی جو جسم سے اکہٹی ہوتی ہین فوراً نہ دفع ہوجانے یا موجودگی ان مضر اشیار سے جو کہانے کے ساتھ کہائی جائین یا کثرت استعمال محرکات یا غفلت اور آشیار سے ہوسکتی ہین خون مین یہ خرابی بہی ہوسکتی ہے۔ کہ اس مین وہ اجزار جو پرورش جسم کے لئے مطلوب ہین ناکافی ہون = خون کو صاف اور عمدہ رکھنے کے واسطے ہر شخص کو لازم ہے کہ جلد پھیپڑہ - جگر - گردہ و امعا کو جو اخراج کثافت خون کی نالیان ہین عمدہ کارآمد حالت مین رکہے اور ایسی اشیار کہانے سے اجتناب کرے جو کارآمد نہین ہین بلکہ قابل اخراج ہین - اس قسم کی اشیار مین سے تیز شراب تمباکو اور دیگر مصالحے مثلاً رائی مرچ مرچون کی چٹنی وغیرہ بہ کثرت مستعمل ہین اگر رات کو نہ سویا جاے یا غیر مکتفی غذا کہائی جاے تو خون کے امتحان سے واضح ہوگا کہ سرخ اجرام خون مین بہت کچھ کمی ہوجاتی ہے اس سے ظاہر ہے کہ بہت کچھ ضرورت اچھی طرح سونے اور پرورش کرنے والی غذا کی ہے = نیویارک کا ایک مشہور طبیب خون کے امتحان سے بتانے کا دعوے کرتا ہے کہ شخص متعلق شب گذشتہ کو اچھی طرح سویا ہے یا نہین یا کسی قسم کی کثرت بے اعتدالی مین مصروف رہا ہے یا نہین اگر خون صاف اور ان ضروریات سے جو پرورش جسم کے واسطے مطلوب ہین بہرپور ہو تو خاصی طرح یقین کیا جاسکتا ہے کہ اعضار جسم تندرست رہینگے =

پھیپڑے تمنے کبھی مینڈک کو پانی پیتا دیکہا ہے خیال کیا ہے = چلو کسی ایسے مقام پر چلین جہان مینڈک بہت سے ہون = لو وہ سامنے کنارے پر ایک بڑا مینڈک بیٹھا ہے = اب لو وہ پانی مین دہم سے کود کر غوطہ لگا گیا کچھ حرج نہین ذرا صبر کرو وہ تہوڑی دیر مین پینے کے واسطے پہر سطح آب پر آویگا لو وہ نکلا سطح آب کے قریب پہونچنے پر وہ ۳ یا ۴ بڑے بڑے بلبلے ہوا کے منہ سے

خارج کرتا ہے۔ پھر سچ مچ اوپر آکر صرف اپنی ناک کی نوک جس میں غور سے دیکھنے پر معلوم ہوگا کہ ۲ چھوٹے چھوٹے سوراخ بمشکل سوئی سے زیادہ بڑے ہیں سطح آب سے اونچے کرتا ہے۔

ہوا نوشی

اب اسکے جوڑے گلے کو بغور دیکھو اوپر نیچے ہوتا ہوا معلوم ہوتا ہے گویا وہ کچھ پی رہا ہے در اصل وہ پی رہا ہے پانی نہیں بلکہ ہوا۔

مینڈک مرطوب مقامات پر اور غالباً ہمیشہ بھیگے رہتے ہیں۔ پس ان کو پانی پینے کی ضرورت نہیں ہے لیکن ہوا ان کو پینی پڑتی ہے ورنہ وہ مر جائیں اگر اس کے جسم کو چیرا جائے تو اندر خاصے بڑے بڑے دو ہوا کے تھیلے اس کے منہ سے بذریعہ ایک چھوٹی سی نلکی کے ملے ہوئے معلوم ہوں گے پانی کے اندر جانے سے پہلے مینڈک اتنی ہوا پی لیتا ہے جتنی ان تھیلیوں کے بھرنے کے واسطے درکار ہے اور پانی میں کچھ دیر رہنے کے بعد وہ پھر نئی ہوا بھرنے کو اوپر آتا ہے۔

ہمارے پھیپھڑے کے دو ہزار فیٹ

ہمارے جسم میں بھی ایسے ہی ہوا کے تھیلے (پھیپھڑے) ہیں جیسے کہ مینڈک کے۔ فرق یہ ہے کہ ہمارے پھیپھڑے کی بناوٹ میں بہت زیادہ پیچیدہ ہوتے ہیں مینڈک کو ہوا پینے کی ضرورت اسلئے ہوتی ہے کہ اسکی پسلیاں نہیں ہوتیں لیکن ہماری پسلیوں سے بنا ہوا سینہ ہے ہم پھیپھڑے پھیلا سکتے ہیں پس ہم منھ یا ناک سے ہوا کھینچ لیتے ہیں مینڈک کو ہوا بدلنے کی ضرورت ۱۰ یا پندرہ منٹ میں ہوتی ہے بلکہ ممکن ہے کہ بعض اوقات وہ اس سے بھی زیادہ دیر تک سانس نہ لے لیکن ہمارے پھیپھڑوں کو تبدیل ہوا کی ضرورت ۱۵ سے ۲۰ مرتبہ تک ہر منٹ میں جبکہ ہم بیکار ہوں اور اس سے دو گنی مرتبہ

دوڑنے یا سخت ورزش کرنے مین ہوتی ہے پھیپھڑون کا کام خون سے بعض خرابیون کو دفع کرنے کا ہے اس کام مین اسلوبی کی نظر سے اس مین نازک سا پردہ ہوتا ہے جس کو پھیلائین تو دو ہزار مربع فٹ سے زیادہ ہوگا اس مین سے کل جسم کے خون کی برابر مقدار ہر منٹ مین صفائی کے لئے گذر جاتی ہے اِس کارروائی سے خون بعض زہریلے مادے چھوڑکر زندگی بخش ہوا آکسیجن لیجاتا ہے یہ آکسیجن وہ ہر ریشہ کو پہنچاکر ان کو کام کے قابل درست رکھتا ہے آگے چلکر پھیپھڑون کے کام کے بابت اور بھی لکھا جائیگا۔

معدے کے ۳۰ فیٹ

گرم مقامات مین پانی کے ایک چھوٹے سے کیڑے کے جسم مین ایک چھوٹی سی تھیلی ہوتی ہے جو دل پھیپھڑہ و معدہ تینون کا کام دیتی ہے نیچے درجے کے بہت سے حیوانات مین دل اور معدہ ایک ہی ہوتا ہے لیکن انسان کے جسم مین دوران خون دم کشی و انہضام غذا کے کام ۳ علیحدہ علیحدہ اعضاء سے انجام پاتے ہین۔ عموماً معدہ ان جملہ اعضاء کو کہتے ہین جو غذا ہضم کرنے کے کام آتے ہین انمین سے اصل معدہ صرف ایک ہوتا ہے اور کچھ زیادہ ضروری بھی نہین۔
عضو جو ہضم کرتا ہے کوئی ۳۰ فیٹ لانبی پیچ در پیچ نلی ہونٹون سے لیکر جسم کے دوسرے انجام تک ہوتی ہے اس نلی سے ملے ملے مختلف اعضاء واقع ہین جن کا تعلق کم و بیش انہضام سے ہے۔

زندہ چکی

اس نلی کے اوپر کے کنارے پر دانت ہوتے ہین جو جبڑون سے ملکر چکی کا کام دیتے ہین یہان غذا پستی ہے تاکہ پیچھے کے دیگر اعضاء اسپر آرام سے عامل ہوسکین جن بعض جانورون کے مونہہ مین دانت نہین ہوتے ان کے معدہ مین بہت عمدہ دانت ہوتے ہین۔

جن سے غذا اچھی طرح چبائی جاتی ہے - اگر ہم بہت جلد کہانے کا ارادہ کرین تو یہ
بھی یاد رکھنا چاہیئے کہ ہمارے معدہ مین دانت نہین ہوتے پس اگر غذا چبائی
ہے تو نگلنے سے پہلے چبائی چاہیئے زبان چبانے مین یہ امداد دیتی ہے کہ
غذا کو دانتون کے بیچ مین رکہتی ہے اور ایک جانب سے دوسری
جانب ہٹاتی ہے موہنہ کے ہر جانب ۳ جوڑ غدود ہوتے ہین یہ غذا
مین لعاب دہن ملاتے ہین لعاب دہن سے غذا نرم ہوتی ہے اور
اس مین تبدیلی بہی پیدا ہوتی ہے - ایک پتلی سی نالی موہنہ کے پچہلے کنارے
سے معدہ خاص تک جاتی ہے جو سینے کی ہڈیون کے ٹہیک نیچے
واقع ہوتا ہے - معدہ خاص دراصل صرف پہیلا ہوا حصہ ہضم کرنے والے
نلکی کا ہے اس مین کوئی ۳ پائنٹ (قریب ڈیڑہ سیر) کے گنجایش
ہوتی ہے اور اس کے ہر جانب عجیب وغریب چہوٹے چہوٹے
نالی دار غدود ہوتے ہین جن مین لعاب معدہ بنتا ہے معدہ کے نیچے
کا حصہ امعاء اثنا عشر سے ملا ہوا ہوتا ہے جو پیٹ کے خلا مین کنڈلی مارے
رکہی ہوتی ہین اُن کی لمبائی کوئی ۲۵ فیٹ ہے معدہ سے چہہ انچہ نیچی
امعاء اعلےٰ مین ایک راستہ بنا ہوتا ہے جس مین سے دو نہایت
ضروری عروق لعاب عنق الطحال و صفرہ داخل ہوتے ہین ان مین
سے اول الذکر غدود موسومہ عنق الطحال سے بنتا ہے جو معدے کے پشت
پر ہے اور آخر الذکر جگر سے بنتا ہے جو معدہ کے داہنی جانب کسی قدر اس پر چڑہا
ہوا ہے - انتڑیون مین اول سے آخر تک جا بجا چہوٹے چہوٹے غدود
لعاب دار جہلی مین وسے ہوئے ہین ان سے ایک اور عرق بنتا ہے جسکو
لعاب امعا کہتے ہین پیٹ کے خلا مین داہنی طرف نیچے کی جانب امعاء اعلےٰ

بڑی انتڑی سے جا ملتے ہیں جس کی لمبائی کوئی ۵ فیٹ ہوتی ہے یہ ملکر ہضم کے آلات مکمل ہو جاتے ہیں۔

۵ عجیب عرق جسطرح ابھی بیان ہوا ہے۔ ہضم کے متعلق چند لعاب ہوتے ہیں لعاب دہن۔ لعاب معدہ صفرہ لعاب عنق الطحال و لعاب امعا ان سب کا کام یہ ہے کہ غذا کو حل کرکے قابل ادخال خون کر دیں ہر لعاب اپنا اپنا اثر علیحدہ علیحدہ کرکے غذا کے بعض حصص کو اصل سے مغایر مادہ بنا کر تیار کر دیتا ہے کہ خون میں داخل ہو سکے اور ریشے بن سکیں۔ مثلاً لعاب دہن غذا کے نشاستے پر عامل ہو کر اسکی شکر بنا دیتا ہے۔ صفرا چکنائی ہضم کرتا ہے نیز اس سے بعد ہضم غذا کے دیگر حصص کے قابل ادخال ہونے میں امداد ملتی ہے لعاب عنق الطحال سے نشاستہ البیومن و چکنائیاں غذا کے تین ضروری اجزا ہضم ہوتے ہیں لعاب امعا ہر قسم کے مذکورہ اجزائے غذا و شکر کو ہضم کرتا ہے یہ یاد رکھنا چاہیے کہ شکر صرف لعاب امعا سے ہضم ہوتی ہے اور یہ لعاب صرف اسوقت عامل ہوتا ہے جب غذا معدہ خاص سے گذر کر امعا میں پہونچتی ہے۔

ایک لقمہ روٹی کو ہضم کرنا اگر روٹی کے ٹکڑے کو ہضم ہوتا دیکھ سکیں تو یہ معلوم ہوگا کہ اول لعاب دہن چبانے میں ملکر اسکے نشاستے کا کچھ حصہ شکر بنا دے گا۔ نگلنے پر لعاب معدہ عمل شروع کرے گا اور روٹی کے اوس جزو کو ہضم کر دیگا جسکو البیومن یا گلوٹین کہتے ہیں امعا میں پہونچتے ہی جگر اور پتہ مقدار مناسب صفرا کی اس میں ملا دیگا جس کا کام یہ ہے کہ روٹی کے ہر چکنائی دار جزو اور مکھن وغیرہ کو جو ساتھ کھایا گیا ہے ڈھونڈ ڈھونڈ ایک ملائی جیسی شے بنا دے۔ یہ فوراً جذب ہو کر جسم میں تقسیم ہو جائے گی

پھر لعاب عنق الطحال کی باری آئے گی جو لعاب دہن لعاب معدہ وصفرہ کے شروع کئے ہوئے کام کو خود انکی بہ نسبت زیادہ اچھی طرح کرکے اس کارروائی کو اتمام پہنچاویگا۔ لعاب امعا شکر کے ہر ذرّے پر جو غذا کے ہمراہ کھایا گیا ہو عامل ہوکر کارروائی ہضم کو جو پہلے کے عروق نے کی ہے انجام کو پہنچاویگا۔ اسطرح ایک ٹکڑہ روٹی کا پوری طرح ہضم ہوتا ہے اس کے بعد لاکھون خواہش مند دہانون مین جا پڑتا ہے۔ ان راستون کے ذریعہ سے ہضم شدہ غذا خون کی رگون مین پہنچتی ہے جہان سے اوّل جگر مین جاتی ہے پھر دل مین اور وہان سے مختلف حصص جسم مین۔

ساڑھے تین پونڈ جگر

داہنی طرف نیچے کی پسلیون کے نیچے جگر ہوتا ہے جو جسم کے عجیب و غریب اعضا مین سے ہے اگر اُسکا کاکریزی رنگ کا ذرا سا ٹکڑہ خوردبین سے دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ وہ بیشمار چھوٹے چھوٹے گول خانون سے بنا ہوا ہے جنمین سے ہر ایک سرگرم محنت اور صفرا بنانے کا سبب ہے۔ سارے جگر مین یہ خانے ہوتے ہین یا خون کی گذرنے کی رگین اور وہ نازک راستے جن کے صفرا جو خانون مین بنتا ہے جمع ہوکر نیچے کی طرف پتہ مین جاتا ہے۔ ایک نالی جگر اور اس پتّہ سے امعاء اعلےٰ کو جاتی ہے اور معدہ سے چھہ انچہ نیچے جا ملتی ہے جگر کا سارا وزن کوئی ساڑھے تین پونڈ ہوتا ہے اور جسم مین سب سے بڑا غدود یہی ہے۔

صفرے کا کام

نہایت مفید عروق جسم مین سے صفرا بھی ایک اور یقیناً سب عروق سے زیادہ عجیب ہوتا ہے۔ انسان و کتّے کا صفرا سنہرا زرد اور بیل کا سبز ہوتا ہے۔ بعض بیماریون مین آدمی کو سبز صفرے کے قے آتی ہے۔ اور اس سبب سے یہ خیال پیدا ہوگیا ہے کہ آدمی کا صفرا بھی سبز ہوتا ہے مگر یہہ غلط ہے۔ قے مین صفرے کے سبز ہونے کا باعث

وہ تبدیلیاں ہوتی ہیں جو معدہ میں لعاب معدہ کے ملنے سے ہو جاتی ہیں جسم کے دیگر عروق سے صفرا زیادہ کام آتا ہے - مثلاً

(۱) جیسا کہ ابھی بیان ہو چکا ہے ہضم غذا میں اسطرح مدد دیتا ہے - کہ غذا کی چکنائی کو ایک ملائی جیسی شے میں تبدیل کر کے قابل ادخال خون کر دیتا ہے -

(۲) صفرا ہضم غذا کی اس تمام کارروائی میں جو امعاء اعلے میں ہوتی ہے اسطرح مدد کرتا ہے کہ لعاب معدہ کی تیزی اس سے دور ہو جاتی ہے - لعاب معدہ سخت تیزاب ہوتا ہے - اگر صفرا اس پر اثر نہ کرے تو لعاب عنق الطحال و لعاب امعا کے اثر کو زائل کر دے صفرے سے امعا میں سکڑنے کی تحریک ہوتی ہے جس سے غذا ہضم شدہ آگے چلتی جاتی ہے - اس سے بھی بڑھکر صفرہ کہ عجیب طریقہ سے لعاب دار جھلی کی امداد ہضم شدہ غذا کو جذب کرنے میں کرتا ہے -

(۳) زیادہ تر صفرہ میں ایسی ردی چیزیں ہوتی ہیں جو مختلف حصص جسم سے مجتمع کیجاتی ہیں - جب جگر اپنا کام اچھی طرح نہیں کرتا تو یہ ردی مادہ جمع ہو جاتا ہے اور آدمی کی صحت میں فتور معلوم ہونے لگتا ہے -

جگر کا کام لیکن جگر صفرہ بنانے کے علاوہ اور کچھ بھی کرتا ہے - پہلے بیان ہو چکا ہے کہ بہت سا حصہ اس خون کا جو اعضاء اسفل (معدہ - امعاء عنق الطحال و تلی) میں سے گذرتا ہے ایک بڑی ورید میں جمع ہو کر جگر میں پہنچتا ہے جہاں سے وہ آیندہ منقسم کیا جاتا ہے - اس کارروائی کا مقصد یہ ہے کہ جگر ہضم کی کارروائی ختم کرنے کے واسطے غذا کے اُن اجزا کو جو قبل ختم کارروائی ہضم داخل ہو گئے ہوں ہضم کر دے - اور بالخصوص ان مضر اشیاء کو جو غذا کے ہمراہ داخل خون ہو گئے ہیں علیحدہ کر کے جگر کا

ایک بہت بڑا کام یہ ہے کہ خون مین سے وہ کثیر مقدار شکر جو بعض اوقات کہانے
کے ساتھ کہائی جاتی ہے اور ہمیشہ از خود کارروائی ہضم سے اس حالت مین
بن جاتی ہے جب نشاستہ دار غذا کا استعمال کیا جائے - روک لے - اگر یہ
ایک دم سے داخل دوران خون ہو جائے تو بہت سے اعضاء کو سخت نقصان
پہونچنے کا ڈر ہے - اس خرابی کی انسداد کے لیے جگر بہت بڑا حصہ اسکا
علیحدہ کر لیتا ہے اور تہوڑا تہوڑا کر کے خون مین وقتاً فوقتاً مابین ہمارے
کہانے کے وقفون کے داخل کرتا ہے - اب صاف ظاہر ہے کہ اگر کوئی شخص
عادتاً اتنی زیادہ شکر کہاتا ہے کہ جس کو سنبہالنا جگر سے ممکن نہین تو جگر کو
بوجہ انجام دہی خدمت جسم مفوضہ سخت نقصان پہونچنے کا ڈر ہے -

خادم الرئیس جگر نہایت ہی جان نثار خادم ہے اس کو خون مین سے زہریلا
مادہ خارج کرنے مین ذرا بہی دریغ نہین ہوتا حتی کہ بجائے جسم کے دیگر حصص
مین گردش کرنے دینے کے زہریلے مادے کو اپنے مین روک لینے سے بہی
درگذر نہین کرتا - اسی باعث سے جب کوئی شخص نشۂ شراب سے مرتا ہے تو
جگر مین جسم کے دیگر حصص کی بہ نسبت شراب کی مقدار زیادہ پائی جاتی ہے
یہی کیفیت بحالت موت بذریعہ سیماب - سنکہیہ و دیگر زہرہائے معدنی
ہوتی ہے - اسی سبب سے جگر کو رائی - مرچ - مرچون کی چٹنی و دیگر
جملہ گرم و خراش پیدا کرنے والے اچار وغیرہ کے استعمال سے سخت نقصان
پہنچتا ہے - باوصف جگر کی ان خوبیون کے بہت سی ایسی بیماریون کا الزام
اسپر لگایا جاتا ہے جن کا فی الحقیقت وہ ذمہ دار نہین ہے - پس اپنے جگر کی
معقول نگہداشت کرو اور اسکو تہاری معقول خبرگیری سے کبہی انکار نہو گا

سترہ مربع فٹ جلد ماہرین علم اناٹومی - یعنی (تشریح الاعضاء) کا

قول ہے کہ اگر کل جسم کی جلد نکالکر پھیلائی جائے تو ساڑھے سترہ مربع فیٹ رقبہ ہوگا۔ محض آنکھ سے جسم کی اس پوشش مین کوئی خاص دلچسپی نہین معلوم ہوتی۔ لیکن خوردبین کے ذریعہ سے مشاہدہ کرنے پر ظاہر ہوتا ہے کہ جلد نہایت پیچیدہ و عجیب بناوٹ کی ہے جلد کا بالائی حصہ چپٹے سنّون کی تھون سے بنا ہے یہ ایک دوسرے پر چڑھ کے کھُردری سی شکل مین نازک تر حصص زیرین جلد کی محافظت کرتے ہین۔ زیرین اجزار اس پوشش کے جلد اصلی ہین ان مین وہ جالدار و لچکدار ریشے ہوتے ہین جن کے سبب سے جلد مین پھیلنے کی صفت ہے۔ جون جون جسم بڑھتا جاتا ہے کھال اوسکی گنجایش کے لیے پھیلتی جاتی ہے کھال کے بالائی حصہ مین علاوہ لچکدار جالی کے اسی جالی مین پھیلے ہوے اعصاب ہوتے ہین جن سے کھال چھونے اور گرم و سرد کا احساس کرتی ہے۔ نیز سب سے بڑھکر ضروری چھوٹی چھوٹی لمبائی کی نالیان بہت سی ہوتی ہین۔ ان نالیون کا حصہ زیرین مڑا ہوا اور کھال مین دبا ہوا ہوتا ہے اور بالائی حصہ ترچھا ہوکر سطح تک آتا ہے یہ غدود پسینے کے ہین اور سب ملکر جسم مین کئی لاکھ ہوتے ہین۔

جلد کے کام حسب ذیل ہین

(ا) حفاظت — جلد حرارت کو روکنے کا عمدہ آلہ ہے۔ اور اسوجہ سے بچے کی زود حس حصے معمولی انقلاب حالت گرم و سرد سے بچے رہتے ہین۔ سختی کے سبب سے جلد اس نقصان کو بھی روکتی ہے۔ جو اندرونی حصون کو جلد کے نہ ہونے کی صورت مین دیگر چیزون کی رگڑ سے پیدا ہوتا۔

(ب) دم کشی — جلد بھی مثل پھیپڑے کے عضو دم کشی ہے۔ منیڈک

اپنی جلد سے ایسی کامیابی کے ساتھ دم لے سکتا ہے کہ ایک مینڈک کے پھیپھڑے نکال ڈالے گئے اور وہ کئی دن تک زندہ رہا انسان کی کھال مینڈک کے برابر دم کشی نہیں کرسکتی لیکن بلحاظ دم کشی اسکا کام ایسا ضروری یقیناً ہے کہ انکا محفوظ نہیں بوجہ عدم صفائی جلد اسی عمل دم کشی میں خرابی پڑکر تکلیف دہ اثر پیدا ہوتے ہیں جلد کو کثافتون سے اٹا لینا ہی ایسا ہی عمل دم گھوٹنے کا ہے - جیسا کہ گردن کو بھینچ دینا یا سینے کو دبا دینا -

(ج) اخراج آلایش جلد اخراج آلایش کا آلہ ہے اور بذریعہ پسینے کے بہت کچھ کثافتیں جسم سے باہر نکال پھینکتی ہے - اس کا بدیہی ثبوت یہ ہے کہ جو لوگ نمک بکثرت کھاتے ہیں اُن کے پسینے کا بہت شور مزا ہوتا ہے -

(د) درستی حالت گرم و سرد جلد کا ایک بڑا اہم کام جسم کے حالت گرم و سرد کو درست رکھنا ہے جسم کے اندر کی حرارت ہمیشہ قریب قریب ۱۰۰ درجہ ہوتی ہے گو ہم جس حرارت میں موجود ہون ۷ درجہ کم سے لیکر تین سو درجہ اوپر تک کیون نہ ہو - پسینے کے غدودون کے عمل اور جلد کی نمی کی بخارات بننے کے ذریعہ سے جسم زیادہ حرارت میں جس کا اتفاق کم از کم کچھ کچھ عرصہ کے واسطے ہو ہی جاتا ہے محفوظ رہتا ہے -

(ہ) حس جلد آلہ حس بھی جس سے ہمکو اشیاء کی صورت و حالت کی اطلاع - ان کی حالت گرم و سرد کی خبر اور انکی قوت کا حال معلوم ہوتا ہے - احساس تکلیف کا مفہوم بھی یہی ہے کہ دیگر اعضائے جسم کو نقصان سے بچایا جاوے -

گردے پیٹ کے پچھلے حصہ میں معدے سے ذرا نیچے جسم کے دو نہایت ضروری اعضا گردے گوشت میں دبے ہوئے ہوتے ہیں - گو شکل و صورت میں یہ اعضا جلد سے بالکل مختلف ہیں مگر بعض باتون میں اس سے بہت

ملتے جاتے ہین - گردے خاصکر چھوٹے چھوٹے خانون سے بنے ہوتے ہین اور ہر خانے سے ایک پتلی سی نالی نکلتی ہے یہ نالیان بیرونی جانب عضو مذکور سے اندر کی طرف جاتی ہین مرکز کو جاتے ہوئے ایک دوسرے سے ملکر بڑی ہوتی جاتی ہین حتی کہ بیچ کی خلا سے جا ملتی ہین جہان سے ایک بڑی نالی ہر گردے مین سے مثانہ کو جاتی ہے ان بڑی نالیون کو حالبان کہتے ہین ان خانون اور نالیون کا کام یہ ہے کہ خون سے وہ عرق جس مین بہت سے زہریلے مادے ہوتے ہین علحدہ کر لین اسی عرق سے پیشاب بنتا ہے -

مثانہ مین پیشاب جمع ہوتا ہے اور پیشاب کی نالی کے ذریعہ سے وقتاً فوقتاً خارج ہو جاتا ہے -

گردے کا کام گردون کے سپرد خاص خدمت جسم یہ ہے کہ

(۱) زہریلے مادے یوریا کو جسم سے خارج کرین اور قریب ایک اونس کے یہ مادہ ۲۴ گھنٹہ مین خون سے خارج کرتے ہین -

(۲) خون کی رقت کا انتظام رکہین - اگر ہم بہت سا پانی پیئین تو پیشاب کی مقدار بڑھ جائیگی - کیونکہ پانی سے خون معمول سے زیادہ رقیق ہو جائے گا - اور بعض اوقات پانی پینے سے چند ہی منٹ کے بعد مقدار پیشاب کی بہت زیادہ ہو جاتی ہے - پیشاب مین مادہ یوریا کی مقدار کا حصر خوراک اور عادات مثلاً ورزش وغیرہ پر ہے - جو شخص زیادہ گوشت کہاتا ہے - اوسکے پیشاب مین یوریا زیادہ اسلئے ہوتا ہے کہ بہت سا حصہ گوشت کا غذائی کام مین نہین آتا بلکہ ریشون مین جذب ہونے کے بجائے ایکدم سے اس زہریلے مادے مین منتقل ہو جاتا ہے پس وہ اس طرح جسقدر جلد ممکن ہے جسم سے خارج کر دیا جاتا ہے - سفید - سرخ یا اینٹ کی سی گاد کی موجودگی پیشاب مین دلالت

کثرت ہو یا ایسی ہی اجزار پر کہنے کے ظاہر کرتی ہے - کہ شخص متعلق یا تو زیادہ گوشت کہاتا ہے - یا اپنی غذا کی البیومن اجزار کو اچھی طرح ہضم نہین کرتا - یہ علامت پہلون غلہ و دودہ کے کہانے اور گرم پانی ہر وقت کے کہانے سے ایک گہنٹہ پہلے اور رات کو سونے سے نصف گہنٹہ پیشتر پینے سے اکثر جاتی رہیگی -

جب پیشاب مین سخت بو یا سوزش ہو تو کسی طبیب سے مشورہ کرنا چاہیئے - اگر کاش گرم پانی کے اسطرح استعمال سے جیسا کہ بتایا گیا فوراً یہ علامت دور نہ ہو جاے تو ضرور مشورہ طلب ہے -

تین پونڈ مغز متوسط القامت شخص کے بہیجے کا وزن قریب ۳ پونڈ ہوتا ہے جسم کی طرح عورت کا بہیجا بہی ذرا کم ہوتا ہے - اگر بہیجے کا ذرا سا ٹکڑہ لیکر خوردبین سے دیکہین تو معلوم ہوگا کہ اس مین عجیب طرح کے ایسے چہوٹے چہوٹے جاندار خانے ہوتے ہین کہ ایک انچہ لانبی قطار بنانے کے لئے پانچ سو برابر برابر رکہنے پڑینگے - ان مین سے بعض مینڈک کے پیدا ہوئے بچے کی طرح دمدار اور بعض مکڑی کی طرح اپنی ٹانگین ادہر ادہر لٹکاے ہوتے ہین جس طرح ابہی بیان کیا گیا ہے - ان خانون مین سے ہر ایک جاندار ہے اور اپنا اپنا خاص کام انجام دیتا ہے - باحتیاط معائنہ کرنے پر معلوم ہوگا کہ دُمین اور ٹانگین ان خانون کی جبکہ وہ اپنی قدرتی حالت مین دماغ کے اندر ہون اور توڑ کر اپنے تعلقات سے علیحدہ نہ کردے جائین تو بہت کچہ لانبے اور جسم مین ہر طرف دوڑتے ہوئے ہین - بعض ان مین سے ایسے باریک ہین کہ دس کروڑ ملکر انگوٹہے کے برابر ہوتے ہون گے - ان مین سے ہزارون ریشے ملکر اعصاب اور حرام مغز کا جزو اعلے بناتے ہین جس سے دماغ کے تعلقات سارے جسم کے ساتہ قائم ہوتے ہین اونگلی کے سرے پر سوئی چبہونے سے ہمکو تکلیف معلوم ہوتی ہے

کیونکہ دماغ مین ایسے چھوٹے چھوٹے خانے ہین جن سے بال جیسے لانبے لانبے ریشے نکلکر وہان جلد تک پہونچے ہوئے ہین جہان سوی چبھی ہے - پس دماغ کے خانے تکلیف سے اطلاع پاکر انگلی کی حالت کا ایما کرتے ہین - ان چھوٹے چھوٹے عجیب خانون کو خانہ ہائے اعصاب کہتے ہین

بارہ کروڑ خانہ ہائے اعصاب

دماغ و حرام مغز مین از روئے قیاس ۱۲ کروڑ سے بھی زیادہ خانہ ہائے اعصاب مانے گئے ہین اور سارا جسم ان عجیب و غریب خانون کے زیر اہتمام ہے - جملہ دیگر اعضائے جسم کو دماغ کا خدمت گذار خیال کرنا چاہیئے دماغ کے چھوٹے چھوٹے خانون کے ریشے پٹھون - پھیپڑون - دل - غدود - معدہ - جگر - و جملہ دیگر اعضار تک پہنچے ہوئے ہین اور ان کے ذریعہ سے خانہ ہائے اعصاب مختلف اعضار کو ایما انجام دہے کار متعلقہ کرتے ہین - مثلاً اگر ہم ہاتھ ہلانا چاہین، تو وہ خانے جن کا تعلق ہاتھ کے پٹھون سے ہی پٹھون کو سکڑنے کا اور ہماری خواہش کی تعمیل کرنے کا حکم دین گے - دل کی حرکت پھیپڑون کا دم لینا - جگر کا صفرہ بنانا یہ سب کچھ اُن ہی خانون کے حکم کی تعمیل مین ہوتا ہے جو ان اعضار پر حکمران ہین - خانے جماعتون مین منقسم ہین اور ہر ایک کا علیحدہ علیحدہ کام ہے

عجائبات دماغ

خانہ ہائے اعصاب کا خاص کام غوص کرنا اور محسوس کرنا ہی حرام مغز کے خانہ ہائے اعصاب دو قسم کے ہوتے ہین - ایک کے ذریعہ سے وہ اثر محسوس ہوتے ہین جو جسم کے بیرونی جانب سے بذریعہ ان کے ریشون کے ان تک پہونچتے ہین یہ خانے اس اثر کو دوسرے خانون کو منتقل کرتے ہین اور ان آخر الذکر کا کام یہہ ہے کہ اپنے ریشون کے ذریعہ سے تحریک اس عضو کو جہان سے اثر مذکور محسوس ہوا ہی

یا دیگر کسی اعضا مناسب کو بھیجین تاکہ وہ کچھ کام انجام دین - مثلاً تلوے مین گدگدی کی جائے تو پاؤن از خود اوپر اوٹھ جائے گا - یہی کیفیت اس وقت (بھی) ہوتی ہے جب ہم سوتے ہون یا جبکہ عضو مذکور ہمارے کہنے مین نہ ہو - یہہ خیالی قوت جو حرام مغز کے خانون مین ہوتی ہے بہت سادہ قسم کی ہے حرام مغز کا اوپر کا حصہ کھوپڑی مین پہنچا ہوا ہوتا ہے اسکو مُدولا کہتے ہین اس مین جو چوتھا خانہ ہائے اعصاب کا ہوتا ہے وہ ذرا بہتر خیالی قوت رکھتا ہے یہ خانے دل - امعا - جگر و دیگر اعضاً اندرونی کے افعال کو باقاعدہ رکھتے ہین دماغ کے قاعدہ سے بہت سا مادہ اعصاب جمع ہوتا ہے جسکو دماغ صغیر کہتے ہین اور اس کا خاص کام یہ ہے کہ ان خانہ ہائے اعصاب کے افعال کو درست رکھے جو پٹھون پر موثر ہین تاکہ پٹھون کی حرکات باقاعدہ ہون اور اسکی تکمیل کر سکین جو ان سے مطلوب ہے - دماغ کے بیچ کے حصہ مین اعصاب کے مرکز ہوتے ہین جن کے زیر تحت وہ اعضا ہین جن سے ہم دیکھتے ہین - سنتے ہین - سونگھتے ہین - چکھتے ہین - ہم کسی شے کو اسلیے دیکھتے ہین کہ آنکھ بحالت اشیاء کا اثر موجود کرتی ہے اور خانہ ہائے اعصاب انکو قاعدہ دماغ کی ان مرکز ہائے اعصاب تک لیے اوٹھتے ہین جو روشنی محسوس کرتے ہین اس ذریعہ سے روشنی محسوس کرنے والے مرکز ہائے اعصاب عامل ہوتے ہین چاہے جس سبب سے یہ عامل ہون ہمکو روشنی محسوس ہوگی - مثلاً اگر سر پر چوٹ لگ جائے یا برف پر گر پڑین تو صدمہ کا اثر ان مرکز ہائے اعصاب تک پہونچکر ستارے سے دکہائی دے جاتے ہین تمام نظم عصبی کے اوپر دماغ کبیر ہے جسمین ہماری بہترین سمجھ ہوتی ہے - اس حصہ دماغ کی بدولت ہم بحث و مباحثہ کرتے ہین - اور دلائل سے بہرہ مند ہین - اسی حصہ مین قوت حافظہ و دیگر

دماغی و اخلاقی قوتین ہوتی ہین۔ نظم عصبی کا یہ حصہ جملہ دیگر حصص پر حکمران ہے یہی وہ عضو ہے جس پر ادراک و ارادے کا حصر ہے۔

دماغ و ادراک

دوسرا سوال کہ ادراک کیا شئے ہے اسکے لئے صرف یہ بیان کردینا کافی ہے کہ ادراک افعال دماغ کا نتیجہ ہے۔ یعنی اعلے ترین خیال جو خانہ ہائے اعصاب پیدا کرتے ہین۔ یہ ہماری سمجھ سے باہر ہے کہ دماغ کے فعل کا نتیجہ کس طرح خیال پیدا کرتا ہے لیکن یہ بہی ہماری سمجھ مین آنا ایسا ہی مشکل ہے کہ دماغ کا فعل کسطرح پٹھون کے فعل مین یا کسی قسم کی قوت کے اظہار مین منتج ہوتا ہے یہ بات کہ دماغ عضو ادراک کا ہے اور ادراک فعل دماغ کا نتیجہ ہے بہت سی باتون سے ثابت ہوتی ہے۔

(۱) جب دماغ کو کسی صدمہ یا بیماری سے نقصان پہنچ جاتا ہے تو ادراک خراب یا زائل ہوجاتی ہے گو دیگر اعضائے جسم نسبتاً خاصے بہلے چنگے رہین۔ جب دماغ اپنا کام بند کردیتا ہے جیسا کہ غافل سونے کی حالت مین تو ہوش و حواس بہی باقی نہین رہتے۔

(۲) کسی ذی روح مین فہم کی مقدار کا حصر اسکے دماغ کے غور کرنے والے حصہ کے تناسب جسم پر منحصر ہے۔ آدمی صرف اسی سبب سے تمام جانداروں مین زیادہ فہیم ہے کہ دیگر جانداروں سے اسکے دماغ مین غور کرنے والے خانے زیادہ ہین۔ ایسے جاندار تو بہت ہین جن کا دماغ انسان سے بڑا ہے لیکن ایسا کوئی جاندار نہین جسکے دماغ کا غور کرنے والا حصہ اسکے جسم کے تناسب سے اسقدر زیادہ ہو۔ یہ بہی دیکہا گیا ہے کہ جن اشخاص کے دماغ کا تناسب انکے جسم سے جتنا زیادہ ہوگا ان مین اتنی ہی زیادہ عقل ہوگی۔ مثلاً جس شخص کا دماغ چار پونڈ ہے وہ اغلباً فلاسفر ہوگا یا نمایان کار ہائے دماغی اس سے

معمولی دماغ والے شخص کی نسبت زیادہ ظہور مین آوینگے لیکن اگر کسی شخص کا دماغ صرف دو ہی پونڈ ہے تو یقیناً وہ باؤلا ہوگا۔ عورتون کا دماغ مردون سے کم ہوتا ہے معمولی مرد سے معمولی عورت کا دماغ قریب ۴ اونس کم ہوتا ہے۔ اس بنا پر اکثر فلاسفرون کا قول ہے کہ عورت نسبتاً مرد سے کم قوت ادراک رکھتی ہے لیکن یہ بحث طے شدہ یا قطعی نہین ہے۔ جن کا یہ قول ہے وہ اس بات کو نظر انداز کر دیتے ہین کہ عورت کا جسم بھی تو مرد سے کم ہوتا ہے۔ اگر اس واقعہ کو نظر انداز نہ کیا جاوے تو صاف ظاہر ہوگا کہ معمولی عورت کے دماغ کا تناسب اوسکے جسم سے معمولی مرد کے تناسب سے زیادہ ہوتا ہے۔

ہماری آنکھین قریب قریب ہر جاندار مین روشنی محسوس کرنے والے اعصاب ہوتے ہین۔ جیلی مچھلی مین بمشکل کوئی عصب ہوتا ہے اور آنکھین تو یقیناً نہین ہوتین لیکن وہ بھی دھوپ مین نہایت خوش رہتی ہے اور جہان سورج پر کوئی بادل آیا پریشان ہو جاتی ہے۔

تمنے کبھی جونک دیکھی ہے۔ اگر تم اس عجیب حیوان کو بغور دیکھوگے تو اوسکے مونہہ کے پاس گول گول سرخ نقطے دکھائی دینگے یہ اوسکی آنکھین ہین۔ اگر ان مین سے ایک نقطے کو خوردبین سے امتحان کیا جاوے تو معلوم ہوگا کہ اوس مین تھوڑا سا گہرے رنگ کا مادہ بھرا ہوا ہے اور اوس پر شفاف پتلی سی جھلی پھیلی ہوئی ہے۔ اس رنگین مادے اور شفاف خول کے بیچ مین نہایت نازک پردہ ہوتا ہے اور اس مین دیکھنے والے اعصاب ہوتے ہین۔ جونک کی آنکھ سب سے زیادہ سیدھی سادی بناوٹ کی ہوتی ہے انسان کی آنکھ کا اصول بھی یہی

انسانی ڈھیلے مین بھی گہرے رنگ کا پردہ اندرونی طرف اور شفاف جھلی آگے ہوتی ہے - اس نازک پردہ کے بعد ہی وہ جھلی ہوتی ہے جس مین اعصاب بصارت ہین - اس پردے اور آگے کی شفاف جھلی کے درمیان کی خلا مین ایک ایسا شفاف مادہ بھرا ہوتا ہے جس مین سے روشنی فوراً گذر جاتی ہے - اس شفاف مادہ کے اندرونی جانب آگے کی طرف ایک پردہ ہوتا ہے جسکے بیچ مین ایک چھوٹا سا سوراخ روشنی کے تیزی کے تناسب سے گھٹتا بڑھتا رہتا ہے تاکہ بہت تیز روشنی پڑنے کی صورت مین نازک اعصاب بصارت کو نقصان نہ پہنچ جائے اس جگہ اتنی گنجایش نہین ہے کہ پاس یا دور کے اشیا کے دیکھنے کا انتظام بیان کیا جائے -

ہمارے کان جہان تک معلوم ہے گھونگا جسکی ساری عمر کسی پرانے جہاز کی تلی سے چمٹے چمٹے گذر جاتی ہے سب سے زیادہ سیدھے سادی طرح کے کان رکھتا ہے - اس جاندار کا عضو سماعت ایک چھوٹی سی تھیلی رقیق مادہ سے بھری ہوی ہوتی ہے - یہ تھیلی اوس خانہ مین لٹکتی رہتی ہے جو سطح سے ملا اور سمندر کے پانی سے بھرا ہوتا ہے اس تھیلی کے کنارون پر اعصاب سماعت پھیلے ہوے ہوتے ہین - لیکن بوجہ نباتات جیسی زندگی کے اون کے استعمال کی اسکو بہت کم ضرورت ہوتی ہے - مچھلی کے کان چھوٹی چھوٹی تھیلیان ہوتی ہین - ان مین دو دو یا تین تین کان کی ہڈیان اوس خلا مین ہوتی ہین جو کان کے تھیلی معمولہ رقیق مادہ و اعصاب سماعت سے ملا ہوتا ہے - مچھلی کا کان تمام و کمال کھوپڑی کے اندر ایک جوف مین ہوتا ہے - مچھلی پانی کی جنبش کے ذریعہ سے سنتی ہے - یہ جنبش اول سر کی ہڈیون پر موثر ہوتی ہے

وہاں سے کان کی ہڈیوں تک پہونچتی ہے اور پھر وہاں سے نازک جھلی پر موثر ہوتی ہے یہاں سے اعصاب سماعت آئندہ دماغ تک پہنچا دیتے ہیں۔ انسان کے کان کا بھی اصول یہی ہے جو گھونگے یا مچھلی کے کان کا ہوتا ہے۔ البتہ بناوٹ بہت زیادہ پیچیدہ ہے۔ کھوپڑی کے ایک پوشیدہ کھول میں ایک عجیب طرح کی جھلی رقیق مادہ سے بھری ہوئی ہوتی ہے جس میں بہت سے کان کی چھوٹی چھوٹی گولیاں پڑی رہتی ہیں یہ جھلی بذریعہ ہڈیوں زنجیرہ کے لرزے والے پردے سے جا ملتی ہے اور یہ پردہ اوس نالی کے انجام پر ہوتا ہے جو باہر آکر اس عضو سے ملتی ہے جسکو عام طور سے کان کہتے ہیں۔ کان میں لرزے سے آواز پیدا ہوتی ہے بیرونی کان میں یہ لرزے پہونچ کر پردہ کو متحرک کرتی ہے یہ پردہ ڈھول کی طرح منڈھا ہوا ہے۔ اس پردے کے پیچھے ڈھول کی سی خلا ہے جس میں ہڈیوں کا زنجیرہ ہے اسی زنجیرہ کے ذریعہ سے لرز اس ڈھول کی سی خلا سے گذر کر اس نازک جھلی تک پہنچتی ہے جس میں اعصاب سماعت کان کی گولیاں ہیں۔ چھوٹی چھوٹی گولیاں اعصاب سماعت کے کناروں پر اوپر پہنچ جاتی ہیں اور اس طرح جو حس پیدا ہوتی ہے وہ اعصاب کے ذریعہ سے دماغ تک پہنچ جاتی ہے۔ جو لرز پیدا ہوتی ہے اسکو آواز کہتے ہیں آئندہ چلکر کان کی حفاظت کے قواعد بھی بیان ہوں گے۔

ہماری ناک ناک چہرہ کے نقشہ میں ایک نمایاں عضو ہے۔ گو اس سے زیادہ بے غوری جسم کے اور کسی عضو کی نہیں ہوتی لیکن یہ ظاہر ہے کہ ناک زیبائش بھی ہے اور مفید بھی پس یہ غریب اس قابل ضرور ہے کہ ایک نظر اسکی طرف بھی ڈالی جائے خاص فعل ناک کا یہ ہے کہ ہوا

پھیپڑون کو پہونچائے - اس مقصد کے واسطے باہر کی طرف چہرہ پر اس
مین دو سوراخ ہوتے ہین یہ سوراخ ناک کے خلا سے جسکو بیچ مین سے
بانسہ دو حصون مین منقسم کردیتا ہے - ملے ہوتے ہین - آگے چل کر یہ خلا
انجام پر پھر ایک ہی سوراخ ہوکر مونہہ سے ہوتا ہوا ہوا کی نالی سے جو پھیپڑون
تک پہونچتی ہے جا ملتا ہے ناک کی خلا کے ہر دو جانب تین اُبھار مڑے
ہوئے اور ایک دوسرے پر چڑہے ہوئے ہوتے ہین - اس لعاب دار
جھلی مین جو سب سے اوپر کے اُبھار اور ناک کے خلا کے اوپر کے حصہ پر
ہوتی ہے اعصاب شامہ ہوتے ہین جن کے ذریعہ سے مختلف بو ہم محسوس
کرتے ہین - قوت شامہ مہذب آدمیون مین نیچے درجے کے حیوانات و
وحشی فرقون سے کم ہوتی ہے اور اس کا یقینی سبب یہ ہے کہ اس قوت
کی داشت نہین کی جاتی - دوسرا سبب ایک حد تک کثرت نزلہ بھی ہے
جس کا نتیجہ اکثر یہ ہوتا ہے کہ یہ قوت کچھ کم یا بالکل زائل ہوجاتی ہے -

قوت ذائقہ قوت ذائقہ کے اعصاب زبان و مونہہ کے انجام اندرونی مین ہوتی
ہین ذائقہ کے لئے اشیا کا حل ہونا ضرور ہے زبان بھی مثل جلد کے آلہ معلوم
کرنے کا ہے بلکہ زبان جلد سے زیادہ ذی حس ہے - جو چیزین تیز - شور
اور اینٹھانے والی ہوتی ہین - جیسے رائی - مرچ - نمک - وغیرہ ان کو
سچ تو یہ ہے کہ ہم چکھتے نہین بلکہ معلوم کرتے ہین - جو کیفیت زبان پر ان سے پیدا
ہوتی ہے اسکی حالت ضرور مختلف ہوتی ہے لیکن اصلیت وہی ہوتی ہے
جو ان کو جلد پر لگانے سے ہوگی - بہت سی چیزین جن مین خاص بو ہوتی ہے
وہ بھی بجائے چکھنے کے سونگھی جاتی ہین بودار حصہ جسکی وجہ سے ہم اس بو کو
معلوم کرتے ہین اندرونی حصہ ناک کے ذریعہ سے سانس کے ساتھ جب

وہ چیز چبائی جاتی ہے ناک مین پہنچتا رہتا ہے خاص مزے صرف تلخ و میٹھے ہین بہت سی چیزین قوت ذائقہ خاص و لامسہ یا شامہ کے ملنے سے محسوس ہوتے ہین غرض اصلی قوت ذائقہ کی یہ ہے کہ جو چیز ہمارے مونہہ مین ہے وہ مفید صحت ہے یا مضر۔ کلیہ یہ ہے کہ جو شے تیز یا اینٹھانے والی یا ناپسندیدہ مزے کی ہوگی وہ غذائی کام کی نہین ہے اور کسی مقدار مین کہائی جائے نقصان کریگی۔ رائی۔ مرچ ۔ مرچون کی ہٹیلی ادرک اور ایسی ہی چیزین جو بطور مصالحے کے کام مین آتی ہین زہریلی ہین تیز مرچ کے خالص عمدہ تیل کے ایک قطرہ سے موت ایسی ہے فوری ہوگی جیسے کہ پرسک ایسڈ کے قطرے سے - ان اشیاء کا استعمال صرف اسی طرح ہوسکتا ہے کہ جب بہت قلیل مقدار مین ہون یا جب جسم کو سہج سہج ان کا عادی کرلیا جائے ۔

ان سب شے اعضائے ہضم کو نقصان پہنچتا ہے (اسکے متعلق آیندہ زیادہ وضاحت سے کہا جائیگا) پس جو فہمایش ہمکو فطرتاً ان کے مزے سے ہوتی ہے اس کو نظر انداز نکرنا چاہیئے بلکہ اس پر عمل کرنا ضروری ہے

باب ۲ دوم

نئی زندگی اور اُسکا راز

عالم موجودات مین اس سے بڑھ کے اور کوئی مضمون بہت سے دلون پر عجیب اثر پیدا کرنے والا نہین ہے - جو شخص علم موجودات کا ماہر ہے اُسکو اِس کارروائی کا مطالعہ کرنے سے ہر قسم کے نباتات و حیوانات مین وجود ایسی پیدائشی قوت کا عیان ہوتا ہے - جو اُس سے جس کے ذریعہ سے پہلا انسان اور جانداروں مین سے پہلی چیز عالم وجود مین آئی تھی کچھ ہی کم ہے - جو شخص عالم نہین ہے اوسکا مشاہدہ عجائبات پیدائش کے عظیم الشان تناسب کا صحیح اندازہ تو نہین کرسکتا لیکن غیر محدود تعجبات و لاانتہا تفحص سے بھرا ہوا ہوتا ہے کہ کسی نہ کسی طرح وہ بادل پھٹ ہی جائے جو نئی زندگی کے راز پر چھایا ہوا ہے -

یہ سب کچھ تو ہے لیکن پھر بھی سوء اتفاق سے مضمون بقائے نسل بعض وجوہ سے بہت سے آدمیون کے نزدیک بے حیائی مجسم قرار پا گیا ہے - اور یہ تعصب اس حد تک جڑ پکڑ گیا ہے کہ چاہے جیسی احتیاط سے اس مضمون پر کچھ لکھا یا بیان کیا جائے ممکن نہین کہ نفرت اور تعصب سے بھری ہوئی مخالفتین نہ شروع ہو جائین یہان مخالفتون سے وہ بھی خالی نہین جو نیکی

کے شیدا و ہرائی سے متنفر ہین۔ گو اپنے اندھے پن ہین وہ لوگ مخالفت اُس کوشش کی کرتے ہین جو شہوانی جذبات پر سے وہ چادر اُتارنے مین کی جاتی ہے جو رواج نے مضمون بقائے نسل پر ڈال رکھی ہے اس باب مین اسی مضمون کا تذکرہ کیا جائیگا تشریح و افعال اعضائے بقائے نسل بالکل علمی اصول کے مطابق بیان ہون گے اور اُن عجائبات بعید از عقل اور بعض من گھڑت باتون سے جن کے پیچھے قصے کہانیون نے اس مضمون کو دوبار کھا ہے اجتناب کیا جائیگا۔

تشریح اعضائے تناسل نر نر حیوانات مین از بس ضروری عضو بقائے نسل خصیے ہوتے ہین جن مین نطفہ بنتا ہے۔ منی مین یہی نطفہ اور کچھ اور لیس دار مادے ملے ہوئے ہوتے ہین۔ انسان اور بہت سے اوپر کے درجے کے جانورون کے خصیے دھڑ سے باہر ایک تھیلی مین جس کو صفن کہتے ہین۔ لٹکے رہتے ہین۔ لیکن وہیل مچھلی۔ ہاتھی۔ اور دریائی بچھڑے کے خصیے دھڑ کے اندر ہی ہوتے ہین۔ ابتدائی ایام مین جب انسان حمل مین ہوتا ہے تو اُسکے خصیے بھی دھڑ کے اندر ہی ہوتے ہین۔ بعض اوقات خصیے دھڑ سے باہر نکلنے سے رہ جاتے ہین اور کبھی یہ بھی ہوتا ہے کہ اُترنے کے بعد پھر پیٹ کی خلا مین چڑھ جائین۔

خصیے تعداد مین دو ہوتے ہین اور تھیلی کے اندر ایک پردہ اُن کو الگ الگ رکھتا ہے۔ وزن ہر خصیہ کا پون سے لیکر ایک اونس تک ہوتا ہے۔ بایان خصیہ داہنے سے ذرا بڑا ہوتا ہے ہر خصیہ کئی سو حصون پر منقسم ہوتا ہے اور ہر حصے مین ایک چھوٹی سی نلی پائی جاتی ہے ان چھوٹی نالیون کے ملنے سے بڑی نالیان بنتی ہین۔ اور ان آخر الذکر نلیون کے ملنے سے اُس فریبر

(خصیے کی نالی) بنتی ہے۔ خصیہ کی یہ نالی اور اس عضو کی شریان و وریدیں ملکر قنات ناقلہ منی بنتی ہے جس میں خصیہ لٹکتا رہتا ہے۔ خصیہ کی نالی (واس ڈفرینس) خصیہ سے چلکر پیڑو کے راستہ سے پیٹ کی خلا میں داخل ہوکر مثانہ کے قاعدہ تک پہونچتی ہے۔ اس جگہ پہنچکر یہ نالی ایک اور نالی سے جا ملتی ہے آخر الذکر نالی کیساۃ المنی سے نکلتی ہے۔ کیساۃ المنی یا منی کی تھیلیاں مثانے کے قاعدہ پر واقع ہوتی ہیں اور ان میں ایک قسم کا لعاب دار مادہ بنتا ہے۔ خصیہ کی نالی اور منی کی تھیلی کی نالی ملکر اخراج منی کی مجموعی نالی بنتی ہے جو پراسٹیٹ گلینڈ سے گذر کر پیشاب کی نالی میں مل جاتی ہے۔ پیشاب کی نالی مثانے سے چلکر جسم کے باہر اخراج پیشاب کا راستہ بناتی ہے۔

حصہ جو پیشاب کی نالی کا پراسٹیٹ گلینڈ میں واقع ہوتا ہے اوسکو پراسٹیٹ پورشن یا حصہ پراسٹیٹ کہتے ہیں۔ اس حصہ کے آگے ہی ذرا سکڑا ہوا پچھ کوئی ایک انچھ لانبا ہوتا ہے اور اسی مقام پر دو چھوٹے چھوٹے غدود کوپرگلینڈ واقع ہوتے ہیں جو لعاب منی میں ملے ہوے ہوتے ہیں انہیں سے زیادہ حصہ بھی پراسٹیٹ و کوپر گلینڈ بناتے ہیں۔

پیشاب کی نالی عضو تناسل میں سے گذر کر باہر پہونچتی ہے عضو تناسل عجیب و غریب اسفنجی بناوٹ کا ہوتا ہے جسمیں قوت محفوظ ہوتی ہے اسکے انجام پر حشفہ ہوتا ہے جسکے اوپر ایک کھال ڈھکی رہتی ہے۔ بعض اوقات یہ کھال بہت لانبی ہوتی ہے اور اکثر انجام پر سے ایسی سکڑی ہوئی ہوتی ہے کہ بہ آسانی حشفہ کے اوپر نہیں چڑھ سکتی۔ لیکن یہ عمل روزمرہ اوس مادہ کی صفائی کے لیے بہت ہی ضروری ہے جو اس مقام خاص پر بہ کثرت جمع ہوتا رہتا ہے۔

بقائے نسل حیوانات

کیا حیوان و کیا نباتات بقائے نسل کا حصر نر و مادہ کے الحاق باہمی پر ہے۔ نیچے درجے کے حیوانات میں اور بعض نیچے درجہ کے نباتات میں بھی نئی زندگی انہی ہر دو کے ایسے الحاق سے پیدا ہوتی ہے کہ ان میں سے ایک دوسرے میں جذب ہو جاتا ہے۔ بعض حالتیں ایسی ہیں کہ جو نیا وجود ان ہر دو کے الحاق سے بنتا ہے وہ ٹکڑے ٹکڑے ہو جاتا ہے۔ اور جو نئے وجود ہوتے جاتے ہیں وہ بھی ٹکڑے ٹکڑے ہوتے رہتے ہیں حتیٰ کہ لاکھوں تک نوبت پہونچ جاتی ہے۔

اعلیٰ حیوانات و نباتات میں کارروائی بقائے نسل زیادہ پیچیدہ و زیادہ دلچسپ صورت سے ہوتی ہے۔ بجائے الحاق کلی نر و مادہ کے صرف دو ایسے اجزا کا الحاق ہوتا ہے جو نر و مادہ کے اعضائے متعلقہ تیار کرتے ہیں۔ اس لئے کہ نر و مادہ ہر دو میں عضو یا اعضائے خاص صرف بقائے نسل کا جزو متعلقہ تیار کرنے کے لئے ہوتے ہیں۔ حیوانات میں سے نر کا جزو بقائے نسل اسپرمیٹوزون یا جرم منی اور مادہ کا بیض ہوتا ہے۔

خصیے اور خصیۃ الرحم

نر کا جزو ابھی بتایا جا چکا ہے کہ خصیوں میں بنتا ہے مادہ کا جزو خصیۃ الرحم تیار کرتے ہیں۔ اجزائے بقائے نسلی بعض اقسام حیوانات میں ہمیشہ پیدا ہوتے رہتے ہیں بعض میں اوقات معینہ پر۔ بعض حیوانات میں نر کا جزو بقائے نسل ہمیشہ بنتا رہتا ہے لیکن مادہ کا باوقات معینہ تیاری پر آتا ہے۔ عورت و دیگر اعلیٰ حیوانات کی مادہ کا بیض باوقات معینہ تیاری پر آتا ہے۔ عورت کے لئے یہ زمانہ قریب چار ہفتہ کے ہوتا ہے اور اس دور کی علامت حیض ہے۔ گو بعض ایام حیض میں تیاری پر آتا ہے۔ لیکن عموماً چند روز کے بعد خارج ہوتا ہے

نیچے درجے کے حیوانات میں گرمانے کا دور بھی مثل ایام حیض کے سمجھنا چاہیے گو اُس میں اور اد خون نہیں ہوتا - بندر کی بعض اُن اقسام میں جو جسمانی بناوٹ کے لحاظ سے انسان کے لگ بھگ ہیں ادرار خون ہی پایا جاتا ہے -

القاح حمل فعل بارداری جس سے اجزائے نر و مادہ آپس میں ملحق ہوتے ہیں - اعلیٰ حیوانات و نباتات کے اعضائے متعلقہ میں ایک جوش پیدا کر دیتا ہے - نباتات میں بھی پھولوں کی تیاری و شادابی کے دوران میں تحریک خاص ایک قسم کی گرمی یا ادھ کثرت سے خوشبو معلوم ہو کر خاص جوش کا پتہ دیتی ہے - اعلیٰ حیوانات میں فعل مذکور اعلیٰ ترین تحریک اعصابی پیدا کر دیتا ہے جس کا تھکا دینے والا اثر بآسانی اس نتیجہ سے خیال کیا جا سکتا ہے کہ بعض حالتوں میں فوراً ہی اوس فعل کے بعد متعلقین میں سے ایک یعنی نر مر جاتا ہے مثال کے لئے شہد کی مکھی کا مشاہدہ کرنا چاہیئے -

باغبان اس بات کو خوب جانتے ہیں کہ درختوں سے اگر بکثرت یا بہت دن تک پھول لئے جائیں تو وہ بیمار ہو جاتے ہیں اور گھٹنے لگتے ہیں -

حمل جب اجسام منی کو بیض ملجاتا ہے تو وہ اُسکے اندر گھسکر غائب ہو جاتے ہیں - یہ ابھی تک متحقق نہیں ہوا کہ یہ عجیب اجسام جن کو پہلے غلطی سے حیوانات منی خیال کر لیا گیا تھا - بیض کی دیوار توڑکر اندر گھس جاتے ہیں یا اندر جانے کے واسطے بیض میں کوئی راستہ بنا ہوتا ہے لیکن گمان غالب یہ ہے کہ کم از کم بعض اقسام حیوانات کے بیض میں راستہ بنا ہوتا ہے -

بیض کے اسطرح باردار ہونے کو حمل ٹھیرنا کہتے ہیں - ابھی یہ تحقیق

نہین ہوتا کہ انسان مین بیضہ رحم مین باردار ہوتا ہے یا اوس نالی مین جو
خصیۃ الرحم سے رحم تک ہوتی ہے (جسکو فلوپین ٹیوب کہتے ہین)
یا سطح خصیۃ الرحم پر جہان بیضہ بنتا ہے۔ لیکن یہ ممکن ہے کہ ان ہر
مقامات مین سے کہین حمل ٹھہر جائے۔

ایام حمل

چاہے کسی مقام پر حمل ٹھہرے بیضہ بہت جلد رحم کے اندرونی
طرف کسی جگہہ قایم ہوجاتا ہے۔ اب زمانہ حمل شروع ہوکر عموماً نو ماہ شمسی
یا دس ماہ قمری تک رہتا ہے۔ اس زمانہ مین ادرار حیض بند ہوجاتا ہے
لیکن بعض صورتون مین یہ ممکن ہے کہ حیض کچھہ تبدیل شدہ حالت کے
ساتھہ بالخصوص ابتدائی ایام مین کچھہ عرصہ آتا بھی رہے۔

نسبت انسان کی نیچے درجے کے حیوانات سے

ایام حمل مین بیضہ کو بہت سی تبدیلیان بھگتنی
پڑتی ہین۔ تکمیل کے لیے جن مختلف حالتون
مین اسکو گذرنا پڑتا ہے اون مین سے بعض حالتون مین اوسکی شباہت
اسقدر نیچے درجے کے حیوانات سے ملتی جلتی ہوجاتی ہے کہ حیرت
و استعجاب ہوتا ہے۔ ایک وہ زمانہ ہوتا ہے کہ پیٹ مین حضرت
انسان قریب قریب اوس بچہ کے مانند ہوتے ہین جو انڈے مین بنا
شروع ہوتا ہے۔ ایک اور زمانے مین وہی حضرت کتے سے اسقدر
مشابہ ہوتے ہین کہ اور تو درکنار تجربہ کار عالم موجودات بھی آسانی سے
مغالطہ مین پڑ سکتا ہے۔ ایک وہ وقت بھی ہوتا ہے جب بچے کے
ہاتھہ پاؤن دریائی بچھڑے سے بہت ہی مشابہت رکھتے ہین اور ایک
خاص زمانے مین سارے جسم پر بال ہونے کے سبب سے انسان عالم
حیوانات مین اپنے قریبی رشتہ دار بندر کے مانند ہوتا ہے ان ہی

امور کو متقدمین اور لیبوشن امن شہادت میں پیش کرتے ہیں کہ نیچے درجے کے حیوانات و انسان ایک جدی ہیں لیکن ان امور سے بجائے ہم اصلیت ہونے کے صرف یہ ظاہر ہوتا ہے کہ جملہ حیوانات کی تجویز ایک ہی ہے۔

پیدائش

زمانہ حمل کے اختتام پر بچہ پیدا ہوتا ہے۔ گو پیدائش کے بعد چھوٹا انسان پہلے کی بہ نسبت ذرا زیادہ آزاد زندگی شروع کر دیتا ہے لیکن پھر بھی حفاظت و خورش کا دامان ہی پر رہتا ہے۔ نیچے درجے کے حیوانات میں سے بعض کے بچے پیدائش کے وقت انسان کے بچے سے زیادہ آزاد اور خود زندگی کی لڑائی اپنے لئے فوراً شروع کر دینے کو تیار ہوتے ہیں بعض کے بچے پیدائش کے وقت انسان کے بچے سے زیادہ کمزور و بے بس ہوتے ہیں۔ کنگرو کا بچہ چند ہفتہ کے عرصہ میں پیدا ہوتا ہے لیکن اوس تھیلی سے جس میں کنگرو اپنے بچوں کو لئے پھرتا ہے باہر رہنے کے قابل ۹ یا ۱۰ ماہ کی عمر تک نہیں ہوتا۔

ایک سے زیادہ بچے

گو عموماً ایک دفعہ میں انسان کے ہاں ایک ہی بچہ ہوتا ہے لیکن حمل میں ایک سے زیادہ بچے ہونا بھی خاصا عام ہے۔ توام بچوں کا تناسب ۵۷ یا ۸۰ پیدائشوں پیچھے ایک سمجھنا چاہیئے۔ تین بچے بہت کم ہوتے ہیں اور پانچ ہزار پیچھے ایک سے زیادہ تناسب نہیں ایسی صورت میں بھی وقوع میں آئے ہیں جن میں چار یا پانچ بچے ایک ساتھ ہوئے ہیں لیکن یہ بہت ہی شاذ صورت ہے۔

جنسیت

اسباب جنسیت پر اور ان ذرائع پر جن سے حسب مرضی قدرت حاصل ہو جائے بہت کچھ غور کیا گیا ہے بہت سے اصول تجویز کرنے کے لئے پیش ہوئے لیکن کوئی بھی علمی تحقیقات کی کسوٹی پر پورا

ہیں اُنترا - مشہور پروفیسر کارپنٹر اس امر کے موجودہ وقفیت کے متعلق
اسطرح بیان کرتے ہیں - وہ شرائط جنپر اختلاف جنس کا فوری حصر ہے
ابھی بالکل عالم راز میں ہیں - ایم - مارک تھیری نے مویشی پر بہت کچھ غور و خوض کرکے
جو نتیجہ نکالا ہے اوسکو اصول قرار دینے کے واسطے بہت سی شہادت
تائید کی مطلوب ہے ان کے قول کے مطابق جس مجامعت سے استقرار
حمل ہو اوس میں اولاد نرینہ ہونے یا نہ ہونے کا حصر (عورتوں کے لیئے)
ایام ماہواری یا (جانوروں کے لیئے) گرمانے کے اوس خاص زمانہ پر
ہوتا ہے جس میں بیض باروار ہو - اگر بارداری ابتدائی زمانہ میں وقوع
پذیر ہو تو بچہ ہمیشہ مادہ ہوگا - اگر آخر زمانہ میں ہو تو نر - اس اختلاف کی
وجہ وہ یہ قرار دیتے ہیں کہ آخرالذکر صورت میں ماں کے جسم کی گرمی زیادہ
ہونے تک اٹھانے کے سبب سے بیض زیادہ پختہ ہو جاتا ہے - لیکن
حکما کو اس سے اتفاق کرنے میں بہت کچھ کلام ہے - اسلیئے اسکی تردید
میں ایک قوم یہودیوں کی موجود ہے جن میں ایام حیض کے بعد ایک ہفتہ
تک ہم بستری کی اجازت نہیں پھر لڑکے بھی ہوتے ہیں اور لڑکیاں بھی -
پلاسن بچہ کا نر و مادہ ہونا اوس غذا کی مقدار و قسم پر جو حاملہ کو میسر آسکے
منحصر کرتا ہے کیونکہ مختلف ممالک میں اونکا تناسب پیدائش در بارہ
تناسب نر و مادہ اسطرح ہے کہ جہاں جہاں خوراک بافراط موجود ہے
وہاں مادہ کی کثرت پائی جاتی ہے اور اسکے خلاف مقامات کی حالت
بھی اسکے خلاف ہے - پہاڑی ممالک میں نر کی تعداد زیادہ ہوتی ہے -
پروسین کا خیال اس کے خلاف ہے وہ کہتا ہے کہ نر بچہ پیدا کرنے کے
لیئے ماں کو عمدہ اور زیادہ خوراک کی ضرورت ہے -

مردم شماری کی رو سے ایک قوی شہادت یہ بھی موجود ہے کہ نر و مادہ بچون کا تناسب ماں باپ کی عمر سے موثر ہوتا ہے -

جرمن کے ایک محقق ایم ہوفیکر نے نقشہ ذیل مین معمولی نتائج تحقیق درج کئے ہین - صورت ہائے مندرجہ مین تعداد مذکرہ تناسب نر بچون کا فیصدی مادہ سے ظاہر کرتی ہے -

(۱) ماں عمر مین باپ سے بڑی ------ ۹۰٫۶

(۲) ماں باپ ہم عمر ---------- ۹۰٫۰

(۳) باپ ایک سے چھ سال تک ماں سے بڑا -- ۱۰۳٫۴

(۴) باپ ۶ سے ۹ سال تک ماں سے بڑا -- ۱۲۴٫۷

(۵) باپ ۹ سے ۱۸ سال تک ماں سے بڑا -- ۱۴۳٫۷

(۶) باپ ماں سے ۱۸ سال سے بھی زیادہ بڑا ۲۰۰٫۰

اس نقشہ سے ظاہر ہے باپ کی عمر ماں سے زیادہ ہونے کی صورت مین اولاد نرینہ کی زیادتی ظہور مین آتی ہے -

خلقی اثر یہ امر کہ دوران حمل مین ماں کی روزمرہ کا بہت کچھ اثر جنین کی دماغی - جسمانی - و اخلاقی حالتون پر پڑتا ہے اس قدر اظہر ہے کہ بحث کی ضرورت نہین متقدمین بھی اس سے ناآشنا نہ تھے - قدیم اہل یونان نے حاملہ عورتون کے اطوار - خوراک - و دیگر ضروریات زندگی کے لئے قواعد مقرر کر رکھے تھے اُن کو جوشش پیدا کرنے والی و محرک غذا کی ممانعت ہوتی تھی تاکہ جنین کو نقصان نہ پہونچ جائے - اسی ضروری امر کی طرف سے غفلت کے سبب سے موجودہ زمانے مین جسمانی کمزوری و جسمانی - دماغی و اخلاقی بے ترتیبی بڑھکر اس زمانے کے آدمیون کو متقدمین سے

صاف ممیز کر رہی ہے اگر اس طرف توجہ نہ ہوئی تو بہت سی صدیان نہ گذرینگی کہ یہ غفلت حضرت انسان کی بیخ و بنیاد دھرا کھاڑنے کا دھڑکہ پیدا کر دیگی گو ہمارے پاس اس جگہ اتنی گنجایش نہین ہے کہ والدین کے طرز عمل متعلقہ معاملہ زیر بحث کے لئے مفصل قواعد تحریر کرین تاہم مجملاً تذکرہ امور ذیل کا خالی از نفع نہ ہوگا۔

(۱) بقول شخصے عمدہ پیدایش نصیب ہوجانا انسان کے لئے نعمت اعلے ہے۔ یقیناً عمدہ پیدایش انسان کے ناقابل دست برداری حقوق مین سے ہے۔ ظاہر ہے کہ جو اشخاص اپنے اوپر ذمہ داری نئے بچون کے پیدا کرنے کی لیتے ہین۔ اون کا اہم فرض یہ ہے کہ بچون کی جسمانی۔ دماغی۔ واخلاقی تکمیل کا ایسا انتظام کرین جس سے اُنکی صحت وخوشی اغلب نظر آئے۔ اور وہ خوش وکار آمد زندگی بسر کرسکین۔

۲۔ والدین کا یہ بھی ناقابل انکار فرض ہے کہ ایام حمل مین مان کے ایسے اشغال قرار دین جن سے نہ صرف اوسکی جسمانی۔ دماغی و اخلاقی صحت یقینی رہے۔ بلکہ جنین مین پسندیدہ اطوار خلقاً پیدا ہوجائین اور ناپسندیدہ اطوار خلقاً جاتے رہین۔

یہ بات کہ کماحقہٗ توجہ و لحاظ سے امور مسدرکا زندگی کے روزمرہ مین خیال رکھنے سے بہت کچھ ہو سکتا ہے بکثرت مثالون سے استحکام کے ساتھ بلاگنجایش شک کے قایم ہوچکی ہے۔ جس بے توجہی کے ساتھ نئے آدمی دنیا مین لائے جاتے ہین ہمارے موجودہ تہذیب کے لئے شرمناک و کلنک کا ٹیکہ ہے۔ جو آدمی سالہا سال اپنے مویشی و گھوڑون کی نسلین سدہارنے کے وسایل کے مطالعہ مین برسون کھپے

رہتے ہین اور ہزارون روپیہ اوّل اصولون کی تکمیل و تجربات مین صرف
کرتے ہین وہ بہی اپنے اُن بچون کی جو کچہ دن بعد دنیا مین اون کے
قایم مقام ہونیوالے ہین پیدایش کے ذمہ داری اُٹہاتے وقت تہوڑا
سا بہی خیال اون تعلقات واسباب و نتایج پر نہین کرتے جو نسل انسان پر
موثر ہین - اونکو یہ خیال ہی نہین آتا کہ جو اصول دیگر حیوانات کی نسلون
کے لئے مفید ہین وہی اوسی تناسب سے انسانی نسل پر موثر ہوتے ہین -
ذیل مین چند دلچسپ تاریخی واقعات خلقی اثرات کے درج کئے جاتے ہین

(۱) نپولین بوناپارٹ کی ماں کی پیش نظر ایام حمل مین معرکہ ہاے جنگ
رہا کرتے تہے - اپنے خاوند کے ہمراہ اوسکو ضرور تا رہنا پڑا تہا اور جدال و
قتال اپنی آنکہون سے دیکہتے دیکہتے وہ یہان تک خوگر ہو گئی کہ کارزار کا
نقشہ ہمیشہ اوسکی نظرون کے سامنے رہنے لگا - اوس حمل سے نپولین پیدا
ہوا اور شروع ہی سے سپاہ گری کا شیدا نکلا - آگے چلکر یہ بہادر شخص یکتا ئے میدان
شجاعت ہوا -

(۲) شہنشاہ اکبر کی ماں ایک دن بیٹہی اپنے پاؤن گود رہی تہی شاہ وقت نے
اُسکا سبب دریافت فرمایا شاہ بیگم نے جواب دیا مین چاہتی ہون کہ میری
یہ نشانی میرے بچہ کے حصہ مین آئے ! بعد انقضائے ایام حمل جب اکبر
پیدا ہوا وہ نشان موجود تہا -

(۳) روم کبیر کا ایک مجسٹریٹ پست قامت - بدشکل و کبڑا تہا - اس خوف
سے کہ مبادا اُس کا بچہ بہی ایسا ہی بدشکل ہو اوسنے اوس زمانہ کے
حاذق حکیم گیلن سے مشورہ کیا - اوسنے صلاح دی کہ تین خوبصورت
بُت بنواکر اپنی بیوی کے پلنگ کے دونون پہلوؤن مین اور پائنتی

رکھدو - تاکہ تمہاری زوجہ کی نظر اون پر پڑتی رہے - احتیاط سے یہ عمل کیا گیا - اور بچہ جب پیدا ہوا تو خوبصورتی مین باپ کے خیال سے کہین زیادہ تھا -

اور بہت سی مثالین موجود ہین - پس جب یہ یقینی امر ہے کہ خلقی اثرات جسمانی و ذہنی حالتون اور صورت سیرت سے خاص تعلق رکھتی ہین تو یہ لازمی امر ہے کہ

(۱) خاوند اپنی حاملہ بیوی کو خوش رکھے گھر کی حالت ناشادنہ رہے -

(۲) حاملہ عورت ہولناک نظارون اور مصیبت سے بچائی جائے - بے اندازہ خوشی بہی ایسی ہی مضر ہے -

(۳) حاملہ عورت کا خورد و نوش مناسب حال ہو منشی اشیا و جوش پیدا کرنے والی چیزون سے احتراز مناسب ہے -

(۴) حاملہ دن بہر بیکار بھی نہ پڑی رہے -

(۵) حسین و جمیل و نیک سیرت آدمیون کو دیکھنے اور اُنکا تصور ذہن مین رکھنے سے حاملہ عورت بچہ کو نہ صرف خوبصورت بلکہ نیک سیرت بھی کر سکتی ہے -

(۶) بالعموم طرز عمل ایسا رکھا جائے جس سے حاملہ کی صحت دماغی - اخلاقی و جسمانی عمدہ حالت مین رہے اور اُسکے اشغال وہ ہون جن سے خلقتًا بچہ نیک سیرت ہو جائے -

شباب کیا مرد کیا عورت ۱۲ و ۱۴ سال کے درمیان ہر دو مین نمایان تبدیلیان واقع ہوتی ہین - اس وقت سے قبل نہ تو آلات تناسل و مباشرت تکمیل کو پہونچتے ہین نہ تمام خصوصیات جسم کبہی نمایان ہوتی ہین

جیسے اس زمانہ کے بعد۔ اس حد پر پہونچکر گویا جسم اپنی تکمیل کے لئے نیا دورہ شروع کرتا ہے اور چند ماہ مین وہ تبدیلیان ہوجاتی ہین جو لڑکے کو نوجوان مرد اور لڑکی کو نوجوان عورت بنا دیتی ہین۔ لڑکون کے شانے چوڑے ہوجاتی ہین سبزہ آغاز ہونے لگتا ہے بغل و دیگر حصص جسم پر بال بکثرت نکلنے لگتے ہین اور قد و وزن تیزی کے ساتھ بڑھنا شروع ہوجاتا ہے یہ زمانہ لڑکون کے لئے بہت ہی مخدوش ہے اور اس زمانہ مین والدین و سرپرستون کو باحتیاط نگران رہنا چاہئے۔ اسلئے کہ نوعمر بچون کے سامنے اسوقت نئے خطرات و نئی تحریکات ہوتی ہین۔ وہ وقت بھی یہی ہوتا ہے جب مطلق العنانی شروع ہوکر انجام کار اُن کی خوشی و بہبودی کا خاتمہ کردیتی ہے۔ اس زمانہ مین یہ خیال پیدا ہوجاتا ہے مین بھی آدمی ہون۔ اور جو لڑکا پہلے مستعدی کے ساتھ اپنے والدین کے احکام کی تعمیل کرتا تھا اس خیال کے پیدا ہوجانے سے اپنے آپکو اپنے افعال کے رو براہ کرنے کے قابل سمجھنے لگتا ہے۔ اسکا نتیجہ غالب مطلق العنانی خانگی پابندیون سے رسّیان توڑ لینا اور بڑون کی نصیحت و ہدایت کو گوز شتر سمجھنا ہے۔ لڑکون کو بخوبی سمجھ لینا چاہئے کہ اگر وہ اس راستہ پر ہولئے تو ایسے دشوار گذار خطرات سے نہ بچ سکینگے جن کا انجام تباہی و بربادی کے سوا اور کچھ نہین ہوسکتا۔ یہی وہ ابتدا ہے جس نے ہزارہا ہونہار لڑکون کی سفینۂ عمر کو سیل خواہش کا طعمہ بنا دیا۔

انتظام قیام صحت اس زمانہ مین جسمانی داشت کے لئے خاص توجہ درکار ہے جسم کی بڑھی ہوئی ضرورتون کے لئے صحت بخش و مفید جسم غذا کی بکثرت ضرورت ہوتی ہے۔ اس زمانہ کے لئے یہی انتظام کرنا چاہئے کہ سونے اور کھانے پینے ورزش کرنے کے لئے بہت سا وقت نکل سکے۔ سخت کام

ہین سخت مصروفی اس زمانہ کے نا مناسب حال ہے۔ اس سے ٹھوتڑی کو
نقصان پہونچنا اور جسم کا عمر بھر کے لیے کمزور رہجانا ممکنات سے ہے۔
لیکن یہ بھی ضرور ہے کہ کوئی نہ کوئی شغل ہر وقت ضرور رہے البتہ ایک سا
پسینا نہ ہو۔ نوجوان لڑکے کے عضلات گھنٹوں متواتر ایک ہی کام کرنے
سے کچھ نفع نہین اوٹھا سکتے بلکہ کام ادلتا بدلتا رہے۔ اور اسطرح اس
زمانہ مین لڑکے کو بلا نقصان پہونچائے ہر وقت مصروف رکھا جاسکتا ہے
کافی مقدار مطالعہ کتب مفید کے ذریعہ سے دل بہلانا چاہیے لیکن کثرت
مطالعہ ونیز اشتعال دینے والے مضامین وجھوٹ طوفان فقفون سے
بچنا ضروری ہے۔

پیدائش و اسکے عجائبات	انسان و بعض دیگر اعلےٰ حیوانات مین صرف ایک بیض ایک وقت مین عموماً باردار ہوتا ہے۔ لیکن بعض نیچے

درجہ کے حیوانات بالخصوص مچھلی کی حالت ایسی جداگانہ ہے کہ بہت
بہت سے انڈے ایکدم سے باردار ہو جاتے ہین۔ مثلاً کوڈ مچھلی کی نسبت
یہ اندازہ کیا گیا ہے کہ ایک موسم مین نو سے لاکھ سے بھی زیادہ انڈے
باردار ہو جاتے ہین۔ فطرت نے قوت پیدائش کی تقسیم مین نہایت انصاف
سے کام لیا ہے۔ پانی کے حیوانات مین سے محض نباتات پر بسر کرنیوالون
مین پیدائش کی کثرت ہے۔ لیکن جو مچھلی خوار حیوان ہین اُن مین وہ کثرت نادر
ہے۔ پھر جملہ اقسام حیوانات مین سے جو نباتات پر بسر کرنے والے ہین اور
اور نقصان پہونچانے والے نہین ہین اُن مین پیدائش گوشت خوار ضرر
رسان حیوانات مثل شیر وغیرہ کی بہ نسبت بہت زیادہ ہے۔
بارداری کے مختلف طریقے جو مختلف حیوانات مین پائے جاتے ہین دلچسپی

خالی نہین - نیچے درجے کے حیوانات مین نر و مادہ کا الحاق کلیتہً نہین بلکہ استثناءً معلوم ہوتا ہے - مونگے اور اسی طرح کے اور جانورون کے انڈے پانی کی لہرون مین یونہین رُلتے پہرتے ہین - اور محض اتفاقاً اوس مادہ سے فیض یاب ہوجاتے ہین جو اونکی بار داری کے لئے ضروری ہے -

مچھلی انڈون کے زمانہ مین اپنے انڈے کسی محفوظ کہاڑی کی چٹان یا دریا کی کنکریلی تلی مین رکھ دیتی ہے - اس زمانہ مین نر ہی مچھلی کے پیچھے پیچھے لگا پہرتا ہے اوہی مقامات پر نطفہ پہیلاتا جاتا ہے - یہ نطفہ اون انڈون کو باردار کردیتا ہے - دس ٹانگون والی مچھلی جسکو کٹل فش کہتے ہین سیاہ انڈے دیتی ہے - یہ انڈے انگور کے خوشے کی طرح لیس دار رستی سے جڑے ہوے ہوتے ہین - اسی رسی کے ذریعہ سے وہ انڈون کا خوشہ کسی نباتات کے تنے یا چٹان یا تیرنے والی چیز سے باندہ دیتی ہے -

شارک مچھلی کا انڈا تکیہ کے غلاف کی مانند ایک چمڑے کی تھیلی سی ہوتا ہے - جسکے ہر کنارہ پر ایک سوت نکلا رہتا ہے - یہی سوت اوسکو سمندر کی تلی مین نباتات سے اٹکائے رکہتا ہے تاکہ لہرون سے بہ کر کنارے پر نہ جا پڑے

قابل غور پیدایشی کارروائیان

کیڑون مین پیدایشی کارروائی کے بعض بہت ہی غور طلب اُمور ہین - ایک قسم کی ٹڈی درختون کی شاخون مین سوراخ کرتی ہے اور وہان اپنے انڈے رکہکر اللہ کے حوالے کرجاتی ہے - وقت معینہ پر انڈون مین کہنکی لگتی ہے اور بچے بعض تبدیلیون کے بعد زمین مین گہس جاتی ہین - زمین مین بہت سی کایا پلٹ ہوکر پہر سترہ برس کے بعد نکلتی ہین -

ایک اور کیڑا اپنے ہزارون انڈے ایک لعاب دار مادے مین جمے ہوے اپنی پیٹھ پر لئے پھرتا ہے جب بچے نکل آتے ہین تو اونکی نو آبادی بھی مان کی پشت پر رہتی ہے اور مان اپنے ہزارون بچے اپنی پیٹھ پر لئے پھرتی ہوئی عجب تماشا معلوم ہوتی ہے -

اسٹار فش (ایک قسم کی مچھلی) بھی جو ادنے درجہ کے حیوانات مین سے ہے اپنے انڈے بچون کا بہت خیال کرتی ہے - اپنے انڈے کا گچھے سے لگائے پھرتی ہے - اور اگر لہر سے کوئی انڈا بہ جاتا ہے تو بہ احتیاط پھر اکٹھا کر لیتی ہے -

پیدایش بلا الحاق تناسلی

بعض خاص ایسی حالتین بھی ضرور ہین - جن مین بلا الحاق اجزای تناسلی نسل بڑھتی ہے مثلاً سمندر کے حیوان پولپ کے چاہے جتنے ٹکڑے کر ڈالو ہر ٹکڑہ وقت معین کے بعد بڑھکر نیا اور مکمل پولپ ہو جائے گا -

بعض مچھلیان ایسی ہوتی ہین کہ اگر کسی حادثہ سے انکی دم اڑ جائے تو نئی دم نکل آتی ہے - جھینگا مچھلی یا چھپکلی کی کوئی ٹانگ اگر لڑائی مین کٹ جائے تو چند ہفتہ مین بالکل پہلی جیسی عمدہ نئی ٹانگ نکل آتی ہے - بعض حشرات الارض ایسے ہین کہ اگر اونکے دو ٹکڑے کر دئے جائین تو ایک ٹکڑے پر سر اور دوسرے پر دم پیدا ہو کر دو نئے جانور بنجائین گے -

دوغلا پن

عموماً ایک ہی قسم یا نسل کے حیوانات مین الحاق تناسلی ہوا کرتا ہے - لیکن جو بچہ اسطرح پیدا ہو کہ نر ایک نسل کا ہو اور مادہ دوسری نسل کی تو اسکو دوغلا کہتے ہین - مثلاً مختلف نسل کے کتون کے بچے جو اسطرح پیدا ہون وہ دوغلے ہوتے ہین - اس قسم کے دوغلے

بہ آسانی پیدا ہو جاتے ہین اور ماں باپ کی طرح اُن مین وہ قوت بہی ہوتی ہے جس سے وہ بچہ پیدا کر سکین - دوسری قسم کے دوغلے وہ ہین جن کے ماں باپ بالکل علحدہ علحدہ قسم کے ہون - پودون مین اسطرح کے دوغلے بہت ہوتے ہین لیکن حیوانات مین بہت کم پائے جاتے ہین - خچر اسی قسم کا دوغلا ہے اور گہوڑے اور گدہے کے میل سے پیدا ہوتا ہے بعض اور بہی ایسے دوغلے ہین مگر ان دوغلون مین وہ قوت نہین ہوتی جو بچہ پیدا کرنے کے لئے درکار ہے

عجیب الخلقت بعض اوقات ایام حمل مین جنین کی بناوٹ مین رکاوٹ یا خرابی پڑکر بعض اعضا غیر مکمل و بعض بہت بڑے ہو جاتے ہین - اوسکا نتیجہ وہ بدخلقی ہوتی ہے جس مین کہین انگلیاں ٹانگے کی مانند رہ جاتی ہین کہین اوپر کا جبڑا بگڑ جاتا ہے کہین ٹانگین ندارد ہوتی ہین کہین پاؤن جسم سے جڑے رہجاتے ہین کہین سر ہی غائب ہوتا ہے - کہین شکل ایسی بگڑ جاتی ہے کہ بچہ انسان کی بجائے نیچے درجے کا حیوان معلوم ہوتا ہے اس آخر الذکر صورت کی نسبت یہ عام خیال پیدا ہو گیا ہے کہ کسی نیچے درجے کے حیوان کے الحاق سے ایسی پیدائش ہوتی ہے لیکن یہ بالکل غلط ہے اسلیئے کہ قدرت کا ماسنے اسکا بہی انتظام کیا ہے کہ ایسے اتحاد تناسلی سے بچے نہ پیدا ہو سکین -

خنثیٰ یہ بدنصیب انسان وہ ہوتے ہین جن کی بناوٹ اعضائے تناسلی یا تو بہت کم رہجاتی ہے یا بہت زیادہ ہو جاتی ہے ان کو یہ نہ سمجھنا چاہیے کہ یہ ملوان مرد و عورت ہین - بلکہ یہ بدقسمتی ہے جو بعض صورتون مین اس حد تک ہوتی ہے کہ شخص متعلق کو مرد یا عورت ماننا مشکل ہو جاتا ہے یہ بہی قابل بیان ہے کہ ایک دو حالتون مین صفات مرد و عورت جمع ہو گئے ہین اور ایک مثال تو ایسی ہی کہ دونا ہر حق تکمیل کے ساتھ صفات

مرد و عورت بخوبی موجود تھے۔

باب سوم

بچپن و مابعد

اس کتاب کا مقصد یہ چھوٹا سا بچہ اپنی ماں کا گوشۂ جگر ہے کہ ارمان بنا ہوا ہے اسکی خوشی مین حسرت اسوقت آزردگی کی تبدیلی واقع ہوتی ہے۔ جب اسکی مامتا بھری ماں کے چہرہ پر بشاشت مسکراہٹ کی بجائے رنج و صدمے کا اظہار ہوتا ہے۔ یہ بچہ کیا ہے دراصل یہ جاندار معصومیت ہے۔ کاش اگر یہ گناہوں سے پاک طفلی کے ایام آئندہ بچپن و جوانی تک بڑھائے جاسکیں تو بالیقین انسان کی بہترین خوش قسمتی ہے مگر شاذ و نادر ہی ایسا ہوتا ہے۔ اکثر بلکہ بیشتر زندگی کے آغاز ہی مین گناہ و بدی کسی نہ کسی طرح دخل پاکر اس موجودہ روپ کو تلف اور اس پاکی کو برباد کرڈالتے ہین۔ بارہا ایسا ہوتا ہے۔ کہ وہ غمدیدہ ماں جو اجل کی دست بردگی سے اپنے لخت جگر کو ٹھنڈی قبر مین رکھدینے پر مجبور ہوچکی ہے اس خیال سے کہ موت نے اسکو ایسے وقت چھین لیا۔ کہ ابھی اس کا دل پاک اور روح گناہوں سے بچی ہوئی تھی ایک گونہ صبر اپنے اس دوسرے نورچشم کی حالت دیکھکر حاصل کرلیتی ہے جس کو اسنے الله آمین سے پال پوس کر جوان کیا ہے۔ مگر بدنصیب ماں کی امیدون

اور آرزؤن کا خون اس طرح ہو گیا ہے - کہ بدی کا بُہتنا اسکے بچے کو
سیاہ کاری کے خوفناک قعر مین پہسلا لیگیا ہے جس سے اُس کی شرمناک
و بے حرمت زندگی موت سے بدتر ہے - اس حالت سے اُسکو کیا صدمہ
ہوتا ہے - کہ کیون نہ یہ دوسرا ہی ایسی زندگی سے نجات پانے کے لئے ننہی
سی قبر مین سما گیا - تاکہ اسکے مرنے کا صبر اسکی ایسی زندگی کے کلفت سے
بہتر ہوتا -

اس افسوسناک نظارہ سے بڑہ کے صدمہ اور کسی چیز سے نہین ہوتا - کہ
کوئی لڑکا جسکو ان باپ نے چاہ دارمان سے پالا ہو اپنی ہان کی ملائم
پابندیون سے رسیان توڑا کر سیاہ کاری گناہ کے تاریک سمندر مین
جا گرے - بعض بچون کو سنبہالنے کے لئے ان کی امداد اس نیت سے کرنا
کہ وہ شریف و کارآمد نوجوان بن سکین اس کتاب کا مقصد ہے -

اچہا اب اس بچے کو دیکہو اسکا گلاب کے پہول جیسا چہرہ عمدہ خون کی دولت
سے مالامال ہے - اور اس کا جسم میراثی بیماریون سے بچا ہوا ہے -
اسکی ہنسی اس کے دل کی جُرأت و شادمانی کا اندازہ بتاتی ہے تو اسکی نیلی
اور چمکدار آنکہین اسکی محبت و معتبری کا پتہ دیتی ہین ذرا غور کرو یہ ہونہار کیسے
معزز و کارآمد جوانی کی عجیب امید دلاتا ہے - اگر ایب بچہ شباب و ابتدائی
جوانی کے پرطوفان میدان کو بعافیت طے کر کے پختہ عمر کی حد مین معہ
اس ساز و سامان کے پہنچ جاسے کہ اسکی تمام قوتین اسکے ساتہ ساتہ ترقی کرتی
اور بڑہتی جائین تو کون سا کام ایسا ہو سکتا ہے جو یہ نہ کر سکیگا - لیکن اس
مین شک نہین کہ بچہ شاذ و نادر ہی پختگی کی عمر تک صحیح و سلامت پہنچتا ہے
اس کے راستہ مین زبردست قطاع الطریق صرف اسکے چشم زدن کی

غفلت کے انتظار میں تاک لگائے بیٹھے رہتے ہیں۔ اسکا ذرا چوکنا شرط ہے پھر ناتجربہ کاری خواہ بدکرداری یا اسکی بُری اُٹھان ان مفید قوتوں اور خاصیتوں میں سے بہت کچھ لوٹ لیتی ہیں جو اسکو نیچر کی فیاضی نے عطا کی ہیں اور جنکے ذریعہ سے وہ نہ صرف اوروں کے لئے کارآمد ہو سکتا ہے بلکہ اپنی زندگی کو کمزور قوتوں اور پست حوصلہ کی زندگی سے دس گنا زیادہ مفید و کارآمد بنا سکتا ہے۔

لڑکے کے حقوق — ہر لڑکے کا سب سے بڑا حق یہ ہے کہ اسکو صحیح الجسم پیدائش نصیب ہو جائے والدین یا بزرگوں سے جو کچھ میراث میں ملسکتا ہے اس میں سے قوی جثہ۔ عمدہ صحت۔ و متناسب اعضاء کو سب سے بہتر سمجھنا چاہئے۔ جسطرح کمزور و بیمار بچھڑے سے زبردست بیل بنا ناممکن ہے۔ اسی طرح نحیف و کمزور بچہ قوی۔ حوصلہ مند و تندرست جوان نہیں بن سکتا گو بعض نہایت شاذ حالتوں میں ایسے اطفال جن سے ابتدا میں کوئی امید اس قسم کی نہیں ہوتی آگے چلکر تیار و تنومند ہو جاتے ہیں مگر ایسے خاص حالتوں کے لیے جید القوا ہونا ضرور ہے تاکہ بچپن کی کمی پوری ہو کر آیندہ بہتری کی تکمیل ہو سکے۔

خرابی پیدائش — ہزاروں لڑکے اپنے والدین کی بے تمیزیا فضول خرچی جو ہرجان کے باعث عمدہ زندگی قوت و زور جوانی سے محروم رہجاتے ہیں۔ جو فضول خرچ آدمی اپنی جائیداد اولاد کے آیندہ ضرورت سے غافل ہو کر برباد کرے اور اپنا روپیہ آنکھ بند کر کے لغویات میں صرف کرے وہ اس شخص سے زیادہ قابل الزام نہیں ہے جو اپنا سرمایہ قوت اسی طرح اُڑا اُڑا دے۔ ایسے بہت سے لڑکے ملینگے جو اتفاقاً اپنے والدین

پر یہ الزام لگا سکتے ہین کہ ہمارے باپ نے ہمارا جسم۔ نام آوری یا امارت کی طلب مین فضول محنت شاقہ یا دیگر خود غرضانہ استعمال شراب و تماکو یا بُرے کہانے یا پینے سے بگاڑ دیا یا ہماری مان نے ہمکو اس صحت سے جسکے ہم مستحق تھے اسطرح محروم کردیا کہ کپڑا جو پہنا اوس مین مطلق رعایت صحت کی نہ تہی۔ فیشن کی طرحطرح کے اطاعت و پرورش جسم سے غفلت کرکے جسم کو اس قابل نہ رکہا کہ عمدہ صحت قایم رہتی۔

ایک نکتہ بین شخص کا قول ہے کہ انسان کے لئے عمدہ پیدایش سب سے بڑی رحمت ہے۔ مگر افسوس اس رحمت سے بنی نوع مین سے بہت سون کو جبراً محروم کردیا جاتا ہے۔

اچھی پیدایش ہی کافی نہین ہے۔ اس کے بعد بچہ مستحق اس امر کا ہے کہ اچھی پرورش پائے با احتیاط تعلیم و تربیت سے بہرہ مند ہو بعینہ جس طرح باغبان بعض نازک درختون کو ہوشیاری کے ساتھ مضرت سے ہر ممکن ذریعہ سے بچاتا ہے اور ان جملہ ضرورتون کو بہم پہنچاتا ہے۔ جو اُنکی بہترین پرورش و اعلےٰ ترین تکمیل خوبصورتی و خوشدلی کے واسطے ضروری ہین جسقدر توجہ ذات دار گہوڑون۔ گاؤن۔ بہیڑون بلکہ شکاری کتون طوطون اور میناؤن پر کی جاتی ہے۔ اگر اسکی آدہی بہی بچون کو نصیب ہوجائے تو فی الواقعہ اس قسم کے آدمیون مین نمایان کمی ہوجائیگی جو ہر فرقہ و طبقہ مین فی الحال بکثرت بہرے پڑے ہین اور اس قابل ہین انسانی ناکامی کا افسوسناک خطاب اونکو دیا جائے۔

جو والدین اولاد کو دنیا مین لانے کے ذمہ داری اُٹہاتے ہین اُنکو بخوبی سمجھ لینا چاہیئے کہ انکی اہم ذمہ داری یہ بہی ہے کہ اولاد کو اسطرح پرورش

کرین جس سے وہ حظ زندگی اُٹھا سکے اور اپنی زندگی سے خود متمتع اور دیگرون کو متمتع کر سکے۔ یہ بخوبی جاننا چاہیئے کہ لفظ پرورش کے اعلیٰ و بسیط مفہوم مین محض بہم رسانی خوراک۔ پوشاک۔ و مقام سکونت ہی کچھ اور زیادہ بھی شامل ہے۔

دیگر قدرتی حقوق یہ بچے کے فطرتی حقوق ہین کہ اسکے واسطے مناسب غذا پوشاک و مقام سکونت بہم پہنچایا جائے۔ مناسب غذا و پوشاک سے نہ صرف ایسی غذا و پوشاک مقصود ہے۔ جو نہایت آسانی سے دستیاب ہو سکے یا جو فیشن و رواج کے مطابق ہو بلکہ ایسی پوشاک و غذا مقصود ہے جو اسکے جسمانی ضرورتون کے واسطے بہترین ہو۔ پس والدین کا فرض ہے کہ بالخصوص اس ضرورت سے وقفیت بہم پہنچائین تاکہ معقول اندازہ اس بات کا کر سکین کہ اونکی اولاد کے لئے اس بارہ مین بہترین انتظام کیا ہے۔ ہزارون بچے ہر سال بُری غذا کی بدولت اپنی زندگی کا پہلا سال ختم کرنے سے پہلے مرجاتے ہین۔ اور ہزار در ہزار بُری غذا و پوشاک کے سبب سے پانچوین سال تک پہنچنے سے پہلے موت کی نذر ہو جاتے ہین۔

ہزارون مکان مہذب ممالک تک مین ایسے ہوتے ہین کہ جو بچے وہان پنگوڑی مین پڑے ہوتے ہین یا فرش پر گھٹنیون کھسکتے یا ادہر اودہر ڈگمگاتے پڑے پہرتے ہین وہ رسان رسان اس زہر سے موثر ہوتے رہتے ہین جو وہان کی کثیف ہوا مین بسبب نہ ہونے کافی آمد و شد ہوا کے ہوتا ہے۔ لاکہون کی اُٹھتی عمر کی کلیان شگفتہ ہونے سے پہلے ہی ان فضول و بہ آسانی قابل انسداد ذرائع کے باد صرصر سے جھڑ جاتی ہین حق تو یہ ہے۔ کہ سمجھدار والدین کے لئے یہ معاملہ خاص بہت ہی توجہ

کی قابل ہے۔

تعلیم ہر بچہ کا حق ہے کہ تعلیم حاصل کرے۔ تعلیم سے ہمارا صرف یہ مطلب نہین ہے کہ اسکو مدرسہ مین بھیجدیا جائے۔ یا کسی یونیورسٹی کی مقررہ نصاب پر عبور کرا دیا جائے۔ بلکہ تعلیم مین وہ تربیت بھی داخل ہے جو اوسکی زندگی کو کارآمد بنا سکے۔ اگر تعلیم اچھی طرح شروع کیجائے۔ تو اسوقت سے شروع ہوگی جب سمجھ کی پہلی کرن بچے کے جسم کو منور کرتی ہے آدمی کا بچہ پیدائش کے وقت بہت نیچے درجے کے جانورون کے ادنی حالت کے بچون کی بہ نسبت بہت کم سمجھ ہوتا ہے۔ اور چند ہفتون تک اُس حالت مین کوئی تبدیلی معلوم نہین ہوتی لیکن جب بچہ سمجھنے لگتا ہے (گو وہ سمجھ بالکل ہی ادنے وسیدھی وسادہی وابتدائی ہوتی ہے) اُسیوقت سے تعلیم شروع ہوجاتی ہے + + + + اور اُسی وقت سے اسکی دماغی وجسمانی قوتون کو اسطرح سدھانا شروع کرنا چاہیئے کہ جس سے بچہ کی بالیدگی دماغی جسمانی واخلاقی مکمل ہوسکے۔

تعلیم ایسی ہونی چاہیئے جو طالب علم کو اصول وحالات سے مطلع کرنے کے علاوہ اس مین یہ صلاحیت پیدا کردے کہ وہ پرانے اصول کے امداد سے نئی باتین دریافت کرسکے۔ نیز عموماً تعلیم مین جسم کی طرف سے قطعاً بے توجہی نہ ہونی چاہیئے ایسی بے توجہی کی بدولت بیشتر ایسا ہوتا ہے کہ صرف اکہری ترقی ہوتی ہے۔ اور گو ابتدا مین یہ ترقی نافع معلوم ہوتی ہے لیکن انجام کار نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دماغ وجسم ہر دو ناکام رہجاتے ہین۔ مقصد تعلیم کا یہ ہونا چاہیئے کہ شخص زیر تعلیم کو جو کچھ کرنا ہے بہترین طریقہ سے کرسکے۔ تعلیم وہ کارروائی ہونی چاہیئے جس سے جہانتک ہوسکتا ہے

آدمی باعمل اور انسانی کمالات مین ترقی کرنے والا ہوسکے کوئی طریقہ جس مین دماغی- جسمانی- یا اخلاقی حالتون مین سے کسی کو بھی نظرانداز کر دیا جائے- ضرور ہے کہ ناکام رہے گا- کسی لڑکے کو صرف علم و ہنر کی تعلیم دینا اور اسے یہ نہ سکھانا کہ سچ- صفائی- نیکی- انصاف- و دیگر اخلاقی خوبیان کسقدر پسندیدہ ہین یہ معنی رکھتا ہے- کہ اسکو اعلے درجے کا جرائم پیشہ بنا کر ان ذرائع پر قادر کر دیا جائے جن کو وہ ہمیشہ بیکار رہے- اور اغراض انصاف کو ناکام رکھتے اسطرح سے دماغی و اخلاقی تعلیم بلا معقول جسمانی داشت کے زندگی کے اکثر مرحلون کے لحاظ سے آدمی کو ان مدارج کے متعلق بہت کچھ مفید بنا دیگی- لیکن غالباً کارآمد زندگی کے جزو ضروری قوت جسمانی کے لحاظ سے اس مین ایسی کسر رہ جائے گی کہ وہ اپنی انجمن کے لئے بجائے مفید شریک ساعی ترقی مقاصد ہونے کے بار سر ہو جائے گا-

ایک علامہ کا لیکچر• مسٹر عبدالله یوسف علی- ایم- اے- ایل- ایل- ایم- آئی سی ایس- جائنٹ مجسٹریٹ نے محمڈن اینگلو اورنٹیل ایجوکیشنل کانفرنس کے سولہوین سالانہ اجلاس مین دربار دھلی کے موقعہ پر یہ لیکچر دیا تھا- روئداد کانفرنس مذکور مین اس لیکچر کا ترجمہ چھپا ہے- علامہ مذکور نے مقاصد تعلیم کے ہر پہلو پر آزادانہ نظر ڈالی ہے- چونکہ یہ لیکچر اس جگہ کے لیئے بہت ہی مناسب ہوگا پس کتاب متذکرہ سے لیکر یہان درج کیا جاتا ہے ملاحظہ فرمایئے اور غور کیجئے-

جناب صدر انجمن صاحب و حاضرین جلسہ!

میرے لیکچر کا مدعا عملی کارروائی ہے- یہ مطلب نہین ہے کہ مین تعلیم کی اصلیت کو بیان کرون مین مختصر طور پر فواید تعلیم آپ کے روبرو نہین بیان کرنا چاہتا ہون اور نہ مین مختلف تعلیمی طریقے جو مختلف صاحبان نے بدلائل ارشاد فرمائے ہین اُن پر بحث کرونگا- آپ صاحبان کے روبرو تعلیم کی مورخانہ تجاویز پیش کرنا جو مختلف زمانون مین اسلام نے جاری کی ہین

یا زمانہ حال مین جو مختلف تجاویز حسب ضرورت ممالک اسلامیہ مین پائی جاتی ہین اون پر رائے زنی کرنا میرے مضمون کی بحث سے باہر ہے - ان تمام امور پر بحث کرنا اگرچہ بیحد دلچسپ ہے لیکن آج جس غرض سے ہم سب یہان جمع ہوے ہین اُس سے خارج ہے - محمڈن ایجوکیشنل کانفرنس کو ترقی کا سب سے بڑا ذریعہ تصور کرنا چاہیے جسکا بیسوان اجلاس ہے - تعلیم کی ابتدائی ضروریات پر اسوقت بحث کرنا جبکہ ہماری قوم کو ایسی تجاویز کی ضرورت ہے جن سے کہ وہ تحریک متواتر ترقی حاصل کرے تاکہ آنے والی نسلین بہرہ یاب ہون ایسا ہی بے محل ہوگا جیسا کہ بحری کپتان جہاز کے ڈوبنے کے وقت بہرون کی حرکات اور گولائی وغیرہ ریاضی سے دریافت کرنے کی کوشش کرے - مورخانہ و مقابلانہ طریقہ اگرچہ بیحد مفید ہے جس سے کہ ایک مروجہ طرز کے نتائج معلوم ہوجاتے ہین لیکن اس سے یا تو دوسرون کی ناکامیابی سے ہمکو تحصیل علم کے شوق پر غرور ہوجاتا ہے یا اون کی کامیابی سے ہم خود فائدہ اُٹھانے کے امیدوار رہتے ہین - لیکن میری رائے یہ ہے کہ آپ صاحبان کے روبرو عملی مقاصد کی بابت ایسے خیالات ظاہر کرون جس سے کہ ہماری تعلیمی اسکیم سے نوجوان میدان زندگی مین قدم رکھنے سے پیشتر خود ہوشیار ہوجاوین چونکہ مختلف طبائع کے مختلف خیالات ہوتے ہین اسلیئے اگر اُن کو واقعات اور تجاویز سے بحث مین لایا جاوے جیسا کہ خود میرا ہی ارادہ ہے تو یقیناً بہت کچھ اختلاف رائے پیدا ہوسکتا ہے - میری دلی آرزو صرف اُن حصون پر زور دینے کی ہے جن پر کہ صرف بحث کے مختلف پہلوون سے جو مقرر خیال فرماتے ہین اختلاف ہو اور جن پر غالباً نہایت زور و شور سے مباحثہ ہوتا ہے اوس سے حقارت اور بے دلی کسیکو نہین ہوتی بلکہ صرف بہادرانہ حملہ تقریری پہلو سے کیا جاتا ہے -

ہر ایک کے دلائل سنکر غالباً ہم اُس نتیجہ پر ضرور پہونچ جائین گے کہ کیا کیا اُمور عملدرآمد کے قابل ہوسکتے ہین اور کیا کیا نہین اور ہماری قوم مین جب ان اُمور پر مفصل طور پر بحث ہوتی ہے تو دو رائین ایک نہین ہوتی ہین لیکن جب اُن کا لُب لباب نکال لیا جاتا ہے تو تمام قوم اوسکو آمنّا وصدّقنا کہکر قبول اور منظور کر لیتی ہے - اسلئے ضروری ہے کہ ایسے صاف شفاف خیالات حاصل کئے جاوین جو تعصب جہالت اور مخالفت سے پاک ہون اور جنکے ذریعہ سے متفقہ کوشش کیجا سکے سب سے پیشتر مین مسلمانون کی تعلیمی مقاصد مین مذہبی خیالات پر بحث کرتا ہون -

ہماری تاریخ ہماری سوسائٹیان ہمارا فلسفہ اور ہماری فطرت بھی اسی کے شایان اور مقتضی ہے کہ ہماری تعلیم اسکیم اور درسگاہون مین مذہبی تعلیم زیادہ تر شامل کیجاسکے غالباً اس مین مبالغہ نہین ہے کہ مسلمانون کے اطوار مین اختلاف صرف مذہب کی وجہ سے ہے - ہماری قوم مین مختلف اقوام مثلاً ترک وعرب تاتاری اہل فارس، افغانی، ہندوستانی، اہل ملایا، اور افریقہ شامل ہین اگرچہ اُن کے پولیٹکل خیالات، تجارتی اصول اور اوضاع و اطوار مین اختلاف ہے لیکن چند مقدس باتین جو مذہب پر مبنی ہین ہر ملک کے مسلمانون مین یکسان ہین یہ اتفاق رائے صرف مذہبی خیال کی وجہ سے ہے - اور کوئی تعجب کی بات نہین کیونکہ مذہبی سچائی کے اصول اگرچہ ہمیشہ یکسان رہتے ہین لیکن اُن کا اظہار اُن عملدرآمد زمانہ کی تبدیلی اور مختلف طبائع کے باعث مختلف نظر آنے لگتا ہے جیسے کہ انسان تبدیل ہوتا ہے اوس کے خیالات جو پیشتر سے قایم ہوگئے ہین اور وہ اصول معاشرت جن پر وہ اپنی زندگی کا انحصار کرتا ہے تبدیل ہو جاتے ہین - وہ علم جن کا فرض ہے کہ وہ نہایت سچے اصول بیان کرین قطعی ناممکن ہے کہ وہ کبھی ایسے اصولون کو زبان پر بھی لاوین جن مین تبدیلی ہوسکتی ہے - اگر ہم کسی چوپہل مینار کو ایک سمت سے

گوشہ پر سے نگاہ کرو تو اوسکی دو شکلین نظر آئین گی۔ لیکن اگر کوئی صحیح الدماغ اُس کی بابت تقریر کرے گا تو وہ اُسکی دو شکلین بیان کریگا ایک بحساب اضلاع اور دوسری بحساب زاویہ ہوگی یہی حالت ہماری مذہبی حکما اور رہنماؤن کی ہے اون کو اوگّا زمانہ کی ہوا دیکھکر رہبری کرنا چاہیے کوئی شخص ایسے مسئلہ کا مقلد نہین بنایا جا سکتا جسکو وہ خود نہین سمجھ سکتا۔ اسلیئے وہ صاحبان جو مذہبی تعلیم کو درس مین شامل کرنے کی بابت تقریرین کیا کرتے ہین غالباً وہ اپنا منشا ضرور سمجھتے ہین۔ اگر وہ بخوبی ان امور کو جانتے ہین جو اُن کا منشا ہے تو ضرور اُن مین آیندہ وہ باتین سمجھنے کی بھی قابلیت ہوگی جو وہ ضرورت زمانہ کے موافق طلبا کو سکھانا چاہتے ہین۔ کیونکہ نوجوانون کے دل دماغ بہت جلد متاثر ہوجاتے ہین اور وہ بہت سی ایسی عادتین اختیار کرلیتا ہے جو موروثی قومی یا شروع تجربہ کی ہوتی ہین یہ نقص بجنسہ ایسا ہی ہے جسطرح فوٹوگراف پلیٹ کے ذرا سے نقص کی وجہ سے اصلی تصویر مین کجی آجاتی ہے اور وہ عیب اُسوقت تک رفع نہین ہوسکتا جبتک کہ اعلیٰ درجہ کا مصور اُسکی اصلاح نہ کرے۔ وہ صاحبان جو فرماتے ہین کہ نوجوان مسلمانون کی تعلیم کا ایک ضروری جُزو مذہبی تعلیم ہونا چاہیئے اس بیان سے اُن کا مدعا کیا ہوتا ہے۔ اگرچہ اس سوال کے متعدد جوابات ہوسکتے ہین۔ لیکن مین بھی اگر اسی فقرہ کا استعمال کرون تو اُس سے جو کچھ میرا مفہوم ہوگا اوسکو بیان کرتا ہون۔

اکثر مذاہب مین پیشہ ور عابد و زاہد ہوا کرتے ہین۔ لیکن اسلام مین ایسا کوئی نہین ہوتا ہے اور نہ اسلام مین کسی پادری وغیرہ کی ضرورت ہے۔ کیونکہ ہم بلا امداد غیرے خود نماز پڑھ سکتے ہین جماعت کی نماز البتہ امام پڑھاتا ہے۔ لیکن یہ ایسا شخص نہین ہوتا جو دنیوی کامون مین حصہ نہ لیتا ہو یا دنیادار اشخاص سے الگ تھلگ زندگی بسر کرتا ہو۔ عید الضحیٰ کی قربانی اور حج بیت اللہ بلا وساطت کسی پیشہ ور

امام کے ادا ہو سکتا ہے۔ اور یہی کیفیت ہماری شادی غمی کے مراسم اور دیگر فرائض زندگی کی ہے۔ سزا اور جزا کی بابت ہر مسلمان کا یہی عقیدہ ہے کہ وہ اپنے اپنے اعمال کا صلہ پائے گا۔ اور سب کو خداوند عالم کے ترحم پر بھروسہ ہے کسی دوسرے کی امداد کی ہرگز توقع نہیں جسطرح خداوند تعالیٰ فرقان حمید قرآن مجید کی سورۃ الفطار مین ارشاد فرماتا ہے "یوم لا تملك نفس لنفس شیئاً والامر یومئذ للّٰہ"۔ ترجمہ۔ جس روز کہ ایک شخص کو دوسرے پر کچھہ قدرت نرہے گی تب تمام معاملات کا انحصار خداوند عالم کے رحم پر ہوگا۔

سورۃ النبا "یوم ینظر المرء ما قدمت یداہ" اُس روز ہر شخص دیکھے گا کہ اُسکے ہاتھون نے کیا بھیجا ہے" پیغمبر رہنمای کے واسطے ہوتے ہین۔ لیکن جوابدہی خود ہی کرنا پڑے گی۔

مین نے یہان تک ہر ایک مسلمان کے ذاتی فرائض بیان کردئے اس سے مذہبی تعلیم کی بحث مین بہت کچھہ مدد ملے گی۔

مرقومہ بالا ریمارک سے بخوبی ظاہر ہوتا ہے کہ ایک جانب تو ہر شخص پر اپنے فرائض کے انجام دہی کی ذمہ داری ہے اور اس لئے اوسکو اسقدر علم حاصل کرنا لازمی ہے کہ وہ ان فرائض کو انجام دینے کے قابل ہوجاوے اور چونکہ ذمہ داری اسقدر عام ہے اسلئے کسی ایسی خاص نمایشی تعلیم مذہبی کی ضرورت نہین ہے جو ہماری اعلیٰ تعلیمی اسکیم مین شامل کیجاوے۔ اسلئے اب ضرورت ہے کہ ہم اولاً اون مخالفین کو جواب دین جو کہ عام تعلیم مین مرد عورت اور بچون کی تعلیم کے مخالف ہین بعدہٗ اُن صاحبان کی تردید بھی کرنا ضروری ہے جو مصنوعی مذہبی تعلیم کے حامی ہین اور جو چاہتے ہین کہ اُن پرانے مباحثون کو زندہ کیا جاوے جو ترقی اسلام کے زمانہ مین دفن ہو چکے ہین۔

جو لوگ کہ عام مذہبی تعلیم کے مخالف ہین اور جن کی جانب ہمارا روی سخن ہے
یہ وہی لوگ ہین جو تعلیم نسوان کے دشمن ہین - ہمارے تمام خاندانون مین جسطرح
لڑکے رٹ رٹ کر قرآن شریف پڑھتے ہین اوسی طرح لڑکیان بھی پڑھتی ہین
اگر اسکو تعلیم فرض ہی کرلیا جائے تب بھی مجھے کوئی ایسا مسلمان نہین ملا جو اس قسم کی
تعلیم کا مخالف ہو - ہم سب قرآن شریف کی زبان کی فصاحت اور بلاغت اور دیگر
خوبیون پر فخر کرتے ہین - اگر علم ادب کے خیال سے اوسے دیکھا جاوے اور اُن
سچائیون اور برکتون کا کچھ بھی اندازہ لگایا جاوے جو اُس سے حاصل ہوتی ہین - لیکن یہ تعریف
نہایت کم قیمت ہے اگر چھوٹے بچون کا خیال کرین جو کسی قسم کے باریک مسئلہ کو
سمجھنے سے قاصر ہوتے ہین اور وہ اس متبرک کلام کی کیا وقعت کر سکتے ہین جو خود
نہین سمجھ سکتے ہین - میرے نزدیک چھوٹے بچون کو قرآن شریف کی تعلیم سے ابتدا کرنا
حسب ذیل قصہ سے تعلق رکھتا ہے - مین نے ایک مرتبہ اپنے ایک ہندو دوست
سے طوطارام کے معنی دریافت کئے مین نے کہا کہ طوطے مین کوئی ہندوانہ صفت
نہین پائی جاتی ہے جسکی تعریف کیجاوے اوسنے جواب دیا کہ طوطارام کے معنی
رام کا طوطا ہے اوس سے مراد ہے جو رام کے نام کو طوطے کی طرح رٹا کرتا ہے -
اور اُس آواز کے جوش مین اپنے کو بھول کر پاگل ہو جاتا ہے - کسی حالت مین اس سے
یہ مطلب نہین کہ آپ اپنی ذہانت کو معطل کر کے بالکل آواز مین محو ہو جائین - بلکہ
آپکو اپنی ذہانت سے اعلیٰ اعلیٰ کام لینے چاہئین - مین اس امر پر زور دیتا ہون
کہ محض آواز کی پرستش اور لفظون کی تعلیم جس سے پڑھنے والا کچھ بھی نہین سمجھتا محض
خیال کر کے مذہبی تعلیم سے نکال دینے کے قابل ہے - اس سے لوگون کے
دل مین خیال پیدا ہوتا ہے کہ ہمنے کچھ حاصل کرلیا ہے - حالانکہ اونکی ویسی ہی حالت
ہوتی ہے جیسے کوئی ہڈی کہاے اور گودہ چھوڑ دے - اور فی الحقیقت ایسی

مثالیں بھی بہت ہی شاذ ہیں۔ ہمارے بچے جن کو کثرت سے عربی کی آیات انکو
ورد کرنا اپنی مادری زبان سے ناآشنا ہونے کی حالت میں قرآن پاک کی تعلیم
دیجاتی ہے نہایت درد ناک طریقے سے وہ غلط اعراب اور آیتوں کی ٹانگیں
کاٹتے ہیں اور بعض اوقات نادانستہ آیتوں کے معنی بدل دیتے ہیں ایسی معمولی
باتیں ایک ظریف شخص کے لئے خالی از دلچسپی نہیں لیکن ایک ایسے شخص
کے لئے جو قرآن پاک کو آسمانی کتاب سمجھتا ہے ضرور دل دکھانے والی ہیں۔
اس خرابی کو رفع کرنے کے لئے حال میں چند مدرسے ترتیل قرآن کے ممالک
متحدہ اور پنجاب میں کھولے گئے ہیں۔ اُن کا ماٹو یہ مشہور آیت ہے کہ
وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا۔ اس قسم کے صرف اسکول ہی نہیں کھولے گئے
بلکہ خاص مدرس خوشخوان مدرسہ کے بچوں کو ترتیل سکھانے کے لئے باہر بھی
جاتے ہیں میرا تجربہ ان اسکولوں اور اُستادوں کی نسبت یہ ہے کہ ان میں
سے اکثر خود بھی عربی قرأت کے قواعد سے ناواقف ہیں۔ مجھکو ایک شخص کی
مثال یاد ہے جو اپنے آپکو یا تو عربی النسل سے یا عرب کا تعلیم یافتہ بتاتا تھا
لیکن درحقیقت اُسکی عربی قرأت ایسی تھی کہ ایک عرب اسکو سمجھ ہی نہ
پاتا۔ وہ غلط الفاظ پر زور دیتا تھا۔ اعراب کو بدل دیتا تھا اور عربی حروف تہجی
یعنی ع، غ اور اس قسم کے دوسرے حروف کو جو ایک عرب کی زبان سے
بہت عمدہ معلوم ہوسکتے ہیں نہایت زور کے ساتھ اور بھونڈے طریقہ
سے ادا کیا کرتا تھا۔ اس قسم کے اُستادوں کی یہی حالت ہے اور ظاہر ہے
کہ جیسے پانی اپنی سطح سے اوپر نہیں اٹھ سکتا طالب علم بھی اپنے اُستاد سے
زیادہ نہیں سیکھ سکتا۔ یہ ممکن ہے کہ بعض طالب علم اپنی خداداد ذہانت سے
اپنے اُستادوں سے بھی سبقت لیجا سکتے ہیں لیکن ایسی حالت میں اُن کو اپنے

اُستاد کے مقابلہ مین بڑی دقتین اُٹھانی پڑتی ہین -

ترسیل کے معنی جہانتک مین سمجھتا ہون یہ نہین ہین کہ بچون کو قرآن پاک بغیر سمجھائے ہوئے پڑھا دیا جائے - بلکہ شخص کو اُسکے سمجھنے کی کوشش کرنے کے علاوہ اُسکے الفاظ کو عمدہ اور پسندیدہ لہجہ مین ادا کرنا چاہیئے -

لیڈیز و جنٹلمین - آپ سمجھ سکتے ہین - کہ ایک عبارت کو بغیر سمجھے ہوئے دبے دبے پڑھ جانے اور اُسی عبارت کو سمجھ کر اور جوش کے ساتھ پڑھنے مین کسقدر فرق ہوسکتا ہے کیا آپنے خیال نہین کیا کہ حافظ کی اکثر غزلون سے جو زبان حال سے گویا اپنی مصنف کو پڑھنے کے لئے بلاتی ہین یہی بات ظاہر ہوتی ہے کیا آپنے خیال نہین کیا کہ ایک پرجوش مقرر کی اسپیچ مین جو وہ خود بیان کرتا ہے اور اُسی اسپیچ کو جب آپ اگلے روز اخبار مین پڑھتے ہین کتنا فرق ہوتا ہے دونون حالتون مین الفاظ ایک ہی ہوتے ہین مگر ایک حالت مین زندہ کی آواز کا جوش اور اُتار چڑھاؤ عمدہ لہجہ اور مناسب ٹھیراؤ آپ کے دل پر ایک خاص اثر کرتا ہے اور دوسری حالت مین ان سب چیزون مین سے ایک چیز بہی موجود نہین ہوتی - ہم سب جانتے ہین کہ شکسپیر تمام زمانون کے لیے یکسان ہے لیکن ہم مین سے اکثر اس بات کو بہی جانتے ہین کہ اپنی زندگی مین ایکبار بہی اُسکے اُس کے (پلے) کو ایک بڑے ایکٹر کی زبان سے سننا کتنا بڑا واقعہ ہے - یہی حالت موسیقی کی ہے - ایک گیت کے لئے جسکے الفاظ اور گانے بجانے کے طریقے لکہے ہوئے موجود ہون زندہ گویے کی ضرورت ہے - کیا آپنے نہین دیکہا کہ ایک عمدہ گوئے کا گانا سننے کے لئے لوگ کسقدر کثرت سے جمع ہوتے ہین چاہے وہ شغل ایسی عام ہو کہ لوگ ہیرا ہیون کے محلون مین روزانہ سن سکتے ہون - میری رائے تو یہان تک ہے کہ اگر ایک معمولی لیکچر کوئی

ایسا شخص جسکو اُس کے مطالب سے دلچسپی نہین ہے پڑھے تو لیکچر کا مطلب
پورے طور سے ادا نہ ہوسکیگا ان تمام باتون کے کہنے سے میرا مطلب یہ ہے کہ مین
اصلی ترتیل کی حمایت مین کسیکم نہین ہون لیکن اس چھوٹی ترتیل سے جو ہمارے
بچون کو انکی گود سے علیحدہ ہونے کے پہلے ہی سکہا کر انکی دماغی قوت کا جو بڑھکر عمدہ
کامون مین صرف کیجا سکتی ہے ستیاناس لگایا جاتا ہے مین دلی مخالفت
رکھتا ہون ۔

اب آپ اس بات کو سمجھ سکتے ہین کہ جو تعلیم ہمارے تعلیم قرآن کے مدرسون
مین دیجاتی ہے اوسپر لفظ تعلیم کا اطلاق کسی معنی مین نہین ہوسکتا اور مذہبی
تعلیم کا تو ہرگز نہین ۔ کیونکہ میرے ذہن مین اُسکا بہت اعلےٰ الافضل ہے ۔ لیکن اگر
یہ تعلیم بند کردی جائے تو باوجود ہماری دلی خواہش کے کہ تعلیم عام ہوجائے ہماری
لڑکیون کے واسطے قطعاً مفقود اور لڑکون کے لئے بہت خفیف سا حصہ تعلیم
کا رہجائیگا ۔ اے حضرات مین نہایت زور کے ساتھ آپکو بتانا چاہتا ہون
کہ اصلی اور سچی تعلیم کی ہمارے لڑکے اور لڑکیون کو کسقدر ضرورت ہے ۔

تعلیم نسوان کے لئے بذات خود ایک علیحدہ لکچر کی ضرورت ہے ۔ مگر یہان
پر مختصراً اتنا بتانا چاہتا ہون کہ چھوٹی لڑکیون کی تعلیمی کورس مین علاوہ لڑکون کے
تعلیمی کورس کے کہانا پکانے انتظام خانہ داری سینا پرونے ۔ اور کشیدہ
کاڑھنے اور اسی قسم کی دیگر دستکاریون کی تعلیم داخل ہونی چاہئے ۔ اور اعلیٰ
کورس مین مصوری ۔ موسیقی اور دیگر فنون لطیفہ کو بھی جگہ دینا چاہئے ۔ عورتون
مین فطرتی طور سے ہنرمندی کا مادہ مردون سے کہین بڑھا ہوا ہے ۔ اسلئے ایسے
جو لوگ تعلیم نسوان کی کسی اسکیم کو عملی صورت مین لانا چاہتے ہین اُن کا فرض ہے
کہ وہ اس حصہ کی طرف خاص توجہ کرے لطیف چیزون کی طرف اون سے کے

جذبات کو منتقل کرنا اپنا مقصد اصلی سمجھین۔ اسکے بعد مین نے خاص طور سے تعلیم
نسوان کی بابت عرض کیا اب مین عام تعلیم کی نسبت جو مرد اور عورتون کے لئے
یکسان مفید ہے۔ کچھ عرض کرنا چاہتا ہون یہان پر کو ان مضامین کے بیان کرنے
کی چندان ضرورت نہین ہے جو عام طور سے نصاب تعلیم مین داخل ہین۔ لیکن مین
مذہبی تعلیم کے سلسلہ کو جاری کرکے اوسپر بحث کرنا چاہتا ہون۔ مین پہلے بیان کر چکا
ہون کہ اس تعلیم کا اکثر حصہ جو مذہبی تعلیم کے نام سے ہمارے بچون کو دیجاتی ہے
محض بے سود ہے اور یقیناً آپ امید کرتے ہونگے کہ مین آپ کے سامنے
ان اصولون کو پیش کرون جو میرے خیال کے مطابق اصلی اور سچی تعلیم کے ہونے
چاہئیے یہان سے ایک دوسرا راستہ پھٹتا ہے یعنی جو تعلیم عام طالب علمون کے
کے لئے کافی ہوگی اس مین ان طالب علمون کے لئے جو خواہ دلی رغبت اور خواہ
مذہبی فرض کے خیال سے مذہبی شاہراہ کے علاوہ اوسکے پگڈنڈیون اور ناہموار
راستون کو بھی دیکھنا چاہتے ہین باریک باریک مسائل اور مذہب کی عمیق تعلیم کے بڑہانے
کی ضرورت ہوگی۔ عام طالب علمون کو میری رائے مین تعلیم وسطی تعلیم یا پرائمری
زمانہ مین شروع کرانی چاہیئے اس سے میرا مطلب محض پبلک اسکولون سے ہے۔
کیونکہ جو مذہبی تعلیم ہم اپنی مان کی گود مین پاتے ہین وہ اسی وقت سے شروع ہوجاتی ہے
جب ہماری زبان سے پہلا لفظ مان کا نکلتا ہے اور اگرچہ وہ تعلیم بہت محدود ہوتی
ہے لیکن اوسکا اچھا اثر ہمارے دل پر ہمیشہ کے لئے قایم رہتا ہے۔ پس اس
زمانہ مین جس کا مین نے پہلے ذکر کیا طالب علم عربی کے حروف تہجی سے بخوبی
واقف ہوگا اور اردو کی بھی چند کتابین پڑھ چکا ہوگا لیکن اوسکو عربی قواعد کی ایسی
ضروری باتون سے آگاہی لازمی ہے کہ اگر کسی عبارت کا ترجمہ اسکے سامنے کیا
جاوے تو وہ سمجھ سکے اور اسکی خوبیون سے بھی آگاہ ہوجائے۔ یہ بات روشن ہے

کہ عربی کے قواعد انسان کے تمام علوم کی مختلف شاخون مین سب سے زیادہ
مشکل ہین کیونکہ جن لوگون نے اپنی عمرین اس کام مین صرف فرمائین ہین اون کا
قول ہے کہ اس علم کے حاصل کرنے کے لئے انسان کی زندگی بہت ناکافی ہے
لیکن جس چیز کا مین اسوقت خیال کر رہا ہون وہ صرف نحو کی باریکیان اور نکات
ہین - عربی گرامر کے عام قواعد مین اپنے تجربہ سے کہہ سکتا ہون کہ بہت آسانی
سے حاصل ہو سکتے ہین -

اس زبان کے قواعد مین اسقدر ربط ہے کہ اور زبانون سے نسبتاً انہین قواعد
کے ساتھ آسانی سے حاصل ہو سکتی ہے - اسقدر پڑھنے کے بعد طالب علمون کو چاہیئے
کہ عربی قرآن کی اُن آیتون کو جو عام طور پر لوگون کی نوک زبان ہوتی ہین سمجھ کر پڑھین
لیکن سب سے زیادہ اثر کرنے والی مذہبی تعلیم وہی ہو سکتی ہے جو طالب علم کو اس
زبان مین دیجائے جس کو وہ اچھی طرح سمجھتا ہے - اس زبان مین وہ اپنے مذہب
کے پاک اصولون اُسکی تاریخ اور رسوم اُسکے فقہ اور اصول فقہ کو خوبی سے سمجھ
سکتا ہے - اُسکو جرائم کے متعلق یا تجارت کے ایسے مسائل جو تجارتی منافع کو
ناجائز قرار دیتے ہین بتانے کی ضرورت نہین - بلکہ سچے پاک اور بہترین تہذیب والے
اصولون کی تعلیم کی ضرورت ہے جن مین آدمیون یا وقت کی تبدیلی سے کوئی تبدیلی
سے کوئی تبدیلی پیدا نہین ہوتی اور جو اُن تمام آدمیون کو جو اُن تمام اصولون سے رہنمائی
ڈھونڈتے ہین ایسے قواعد مہیا کرتے ہین جو ہر موقع اور معاملہ مین اُن کے رہنما بنتے ہین

لیڈیز اینڈ جنٹلمین - یہ ہی چند ایسے پوائنٹ ہین جن کی طرف مین آپ کی توجہ
خاص طور سے مبذول کرانا چاہتا ہون - شروع اسلام کے زمانہ مین آپ کو ایسے
بزرگون کی بہت سی مثالین ملین گی جن کے لئے اون کا مذہب اُنکی زندگی تھا
جو نہ پڑھ سکتے تھے نہ لکھ سکتے تھے اور نہ فقہ کے مسائل پر بحث کر سکتے تھے - لیکن

اُن کے اخلاق اور چال چلن بہت اعلیٰ درجہ کے تھے۔ اُن کی نیکیاں برائی
کی طرف مائل ہونے سے نہیں تھیں اُن میں مذہبی جوش بہت تھا۔ لیکن اسکے
ساتھ اُن میں عقل سلیم تھی اور اپنے مخالفوں کے ساتھ انصاف سے پیش آنا اُنکا
شیوہ تھا اور وہ اپنی قوم پر ایسے شیفتہ اور فریفتہ تھے کہ کوئی بڑی سے بڑی دلیل یا لالچ
یا خود غرضی اُن کو اس سے کسیطرح نہیں پھیر سکتی تھی۔ میرا مذہبی تعلیم کا یہ سچا اصل
بخیل ہے اور آپ سمجھ سکتے ہیں کہ اسکے لیئے نہ دماغی قوت بلکہ روحانی طاقتوں کے
استعمال کی ضرورت ہے۔ اس تعلیم کے دینے کے لیئے بہت سے اُستادوں کی
ضرورت نہیں لیکن یہ تھوڑے سے بزرگ جو اس تعلیم کو پھیلا سکتے ہیں نہایت اعلیٰ
قابلیت کے ہونا چاہئیں کیونکہ اس تعلیم کے لیئے صرف مثال اور عملی قواعد کی ضرورت
ہے نہ تعلیم اور فقہی مسائل کی۔ اس سے آگے بڑھکر مذہبی تعلیم جس سے اسلام کے لٹریچر
اور فلسفانہ حالت پر نظر جاتی ہے اور جن سے فقہ اور مذہب کے سائنس کا علم حاصل
ہوتا ہے اُسکی مثال ایک پرخار راستہ کی ہے جس میں آدمی قدم قدم پر اُلجھتا ہے
اس راستہ پر چلنے کے واسطے صرف اُن طالب علموں کو ضرورت ہے جو مذہبی
تعلیم میں خاص دستگاہ حاصل کرنا چاہتے ہیں اور ایسے طالبعلموں کی تعداد نسبتاً
بہت کم ہوگی کیونکہ طالب علموں کی کثیر تعداد کے لیئے وہ مذہبی تعلیم جس کا میں نے
اوپر ذکر کیا ہے عملی کارروائیوں کے لیئے کافی ہے۔ لیکن چند غلط فہموں کی وجہ سے
اس اعلیٰ مذہبی تعلیم کو ضرورت سے زیادہ اہمیت دیجاتی ہے جس کی وجہ سے شمالی
ہندوستان کے مسلمانوں کی تعلیم میں ہمیشہ سے رخنہ پڑا ہوا ہے حامیان تعلیم
کے آجکل دو فرقے ہیں۔ ایک تو یہہ چاہتا ہے کہ تعلیمی مشین سے صرف مولوی ڈھلیں
اور دوسرا اُس تعلیم کو جو مغربی طریقہ سے نہ دیجائے تعلیم ہی نہیں سمجھتا۔ اور دیوانے
اُن لوگوں کے جو ہندوستانی خیال کے موافق پیرس کے تازہ ترین تراش کے

سلے ہوئے کوٹ پتلون پہنتے ہیں تعلیم یافتہ کے نام سے ملقب کیا جاتا ہے۔ نہیں
نہیں۔ لکھا بہت عرصہ ہوا مجھے یاد ہے کہ میں نے ایک ہجو غالباً اودھ پنچ میں پڑھی
تھی جس کا ایک مصرعہ یہ تھا کہ جنٹلمین کہتا ہیں ہمارا زندگی منتبہ ہوتا۔ اس قسم کے خیالات
اس دوسرے فرقہ کے کمزور اور ذلیل طبیعتوں میں پیدا ہوتے ہیں۔ اور بہ نسبت
کام کرنے والے آدمیوں کی صفت کے، لوگ ہجو کرنے والوں کے قلم کا نشانہ
بننے کے لئے زیادہ موزون ہیں۔ فرقہ مولویان کے اصول دلائل پر قائم ہیں
اور بحث کئے جانے کے قابل ہیں۔ زمانہ حال میں اسی فرقہ نے نئی زندگی میں
قدم رکھنے سے اور ان دو خلاف رایوں کا اوسط نکال کر ایسی قابلیت ظاہر کی
ہے کہ ہمکو مایوس نہ ہونا چاہئے کہ ایک دن ایسا آجائیگا جب وہ ہمارے ساتھ
ملکر کام کرنے لگیں گے۔ آپ سب صاحبوں نے ندوۃ العلماء کا نام سنا ہوگا
یہ ایسے بزرگوں کی جماعت ہے جن کی میری نظر میں بہت عزت ہے اور جن کے کاموں
سے مجھکو دلی ہمدردی ہے اور ہمارے کانفرنس کو جس کی کارروائی بالکل تعلیم
پر مبنی ہے اس جماعت پر خاص توجہ کرنا چاہئے۔ مجھکو معلوم نہیں کہ اس ذی
عزت جماعت کا کوئی رکن یہاں موجود ہے یا نہیں۔ اگر کوئی صاحب موجود
ہوں تو میں ان سے خاص طور پر درخواست کرتا ہوں کہ وہ میری تقریر کے اس
حصہ کو جو ان سے متعلق ہے غور سے سنیں اور اس کے بعد جو بحث ہونے
والی ہے اس میں حصہ لیں تاکہ ہمکو اچھی طرح معتبر ذریعہ سے معلوم ہو جائے
کہ ہمارے اون کے خیالات کہاں تک ایک دوسرے کے خلاف ہیں
جہاں تک میں سمجھتا ہوں ان کے مقاصد اور اغراض فی الحقیقت ہمارے
خلاف نہیں۔ لیکن ان کے طریقے اور رجحان بہت سی حالتوں میں ہمارے
خلاف ہیں۔ اسی وجہ سے جو تحریک علیگڈھ میں پیدا ہو رہی ہے اسکو ندوہ

کی تحریک کے بالکل خلاف سمجھ لینا بڑی غلط فہمی ہے - یہ ٹھیک ہے کہ کچھ عرصہ تک ندوہ کی وفاداری میں شک ہونے کے سبب سے اُسکی بدنامی ہوگئی تھی - میں نہیں کہہ سکتا کہ یہ بات کہاں تک انصاف پر مبنی تھی - اور ہمارے تمام کام نہ صرف ہمیشہ وفاداری پر مبنی رہتے ہیں بلکہ مثل سیزر کی بی بی کے شک وشبہ کے خیال سے بھی ہمیشہ بالاتر رہتے ہیں گورنمنٹ کے خلاف کسی قسم کی سازش کا خیال خواہ وہ ایک تحریک کے مخالفین ہی کی طرف سے کیوں نہو اوسکی ترقی کے لیئے مضر ہوتا ہے کیونکہ تعلیم اُن ذرایع میں سے ہے جو انسان کو سچا ایماندار اور صاف گو بناتے ہیں - لیکن آپکو خوشی ہوگی کہ ندوہ نے گوشۂ تنہائی سے نکلکر ضروریات دنیوی کے متعلق اپیل کرنے سے اپنے متعلق خلاف رایوں کو رفع کرنے کی ایک حد تک کوشش کی ہے اُسنے وعدہ کیا ہے کہ اپنے نصاب تعلیم میں دنیوی تجارتی اور ایک حد تک انگریزی تعلیم شامل کریگی - لیکن یہ بات قابل افسوس ہے کہ اُن کے ذرایع اور مالی حالت ایسی نہیں جس سے اس دلخوش کن پروگرام کی تکمیل کی قوی امید ہو سکے اور نیز اعلیٰ مذہبی تعلیم کی بابت اُن کے خیالات ابھی تک پُرانے زمانہ کے سے ہیں جو بہ نسبت آجکل کے کاروباری آدمیوں کے پُرانے زمانہ کے گوشہ نشین خداپرستوں کے لیئے زیادہ موزون ہیں - کیونکہ اعلیٰ مذہبی تعلیم میں ہمکو اسبات کی ضرورت ہے کہ ہم اپنے مذہب کا دیگر مذاہب سے مقابلہ کریں - نہ اُن خیالات کو جو ہمارے دل میں مذہب کی بابت قائم ہیں کامیاب دیکھکر خوشی حاصل کریں نہ ہم اسلام کے متعلق اُن متناقض عقیدوں پر کامل غور کرنا چاہتے ہیں جنہوں نے اُسے ٹکڑے ٹکڑے کر کے تباہی اور بربادی کے کنارے لگا دیا ہے - ہمارا کام اس امر کا طے کرنا نہیں ہے کہ آغاز اسلام سے کن نامور بزرگوں کی مدح وثنا کی جائے اور کسکی مذمت

ہم چاہتے ہین کہ ہمارے علماء ہمارے زخمون پر ٹھنڈک پہنچانے والا مرہم رکھین
نہ یہ کہ جاہل اور نادان لوگون مین جلتی ہوئی چھچھوندر چھوڑ دین جو ہمیشہ شور و فساد کو
دل سے پسند کرتے ہین اور ذرا ذرا سے موقعون کے متلاشی رہتے ہین اسیطرح جنہ
طریقے جن سے مین اعلی مذہبی تعلیم کے نتایج حاصل کرنا چاہتا ہون اُن لوگون کے
طریقون سے بالکل مختلف ہین جو غیر تفریق شدہ علم تہذیب اور ایک طرفہ تاریخ پر
قناعت کرتے ہین اگرچہ ہم تمام مباحثون کو رفع نہین کر سکتے۔ لیکن ہمارے لیے اُن
سخت اختلافات کا دور کر دینا ضروری ہے جنہون نے پچھلے تجربے کے موافق
ہمکو تباہی مین ڈالدیا ہے۔ یہ وہی اختلافات ہین جو عام لوگون کے دلون کو بھڑکاتے
ہین اور ہمارے مذہب اور قوم کے نام کو ذلیل کرتے ہین۔ اگر ارا کین ندوہ
اس بات پر راضی ہو جائین تو باوجود اسکے کہ اُن کا مقصد اوّل اعلی مذہبی تعلیم ہے
اور ہمارا اعلی دنیوی تعلیم ہے بہت ممکن ہے کہ ہم دونون ملکر کام کر سکین اور آئندہ
ہماری یونیورسٹی مین جب کبھی وہ قائم ہو یہ اتفاق قائم رہ سکے۔ مین نے مذہبی
تعلیم کو بہت زیادہ جگہ اپنے لکچر مین دی ہے اور اسکی وجہ یہ ہے کہ یہ ایک
ایسا مضمون ہے جس سے بہت سے اختلافات پیدا ہوتے ہین اور اگر
اسکے متعلق ہم آپس مین ایک ٹھیک تصفیہ کرلین تو آئندہ تعلیم کے راستے ہمارے
لیے بالکل صاف ہو جائینگے اس سے اور بہت سے مسائل کا جو بظاہر
مختلف ہین گہرا تعلق ہے۔ اُن مین ایک مسئلہ تعلیم نسوان ہے زمانہ گذشتہ
مین ہماری دماغی قوتین ایسی بیکار تعلیم پر جو مذہبی نام سے پکاری جاتی ہے
اسقدر صرف ہوئی ہین کہ اب ہمکو نہین معلوم ہوتا ہے کہ ایسے ذرایع کہان
سے ہم پہنچائے جائین جن سے ہمکو عمدہ اور اعلے مذہبی تعلیم حاصل ہو سکے اور
جو ہمکو اپنی عزت کرنا اور اپنے پڑوسیون کے ساتھ مہربانی سے پیش آنا سکھائین

یہ میرا عذر ہے کہ مین نے اسقدر وقت اس بحث پہ کیون صرف کیا اب مین تعلیم کے دوسرے پہلوؤن پر مختصراً بحث کرونگا۔

اولاً ہمکو اخلاقی پہلو لینا چاہیئے۔ ایک لحاظ سے اسکا تعلق مذہبی پہلو سے ہے تاہم اسقدر علیحدہ ہے کہ ہم اسپر مختصراً بحث کر سکتے ہین۔ مین اُن اشخاص مین سے ہون جو اخلاقی تعلیم کو کسی کورس کے ذریعہ سے دینا موثر خیال نہین کرتے اور میری رائے مین جسقدر جلد یہ اخلاقی کورس کا خیال ہمارے دلون سے نکل جائے اسیقدر علمی کام کرنیوالون کے لئے زیادہ مفید ہے۔ یہ درست ہے کہ جسقدر کتابین طالب علمون کو پڑھائی جاتی ہین اُن مین اخلاق کا اثر بھی ذکر کیا جائے۔ لیکن فی الحقیقت اخلاقی تعلیم بورڈنگ سسٹم سے حاصل ہوتی ہے جس مین طالب علم اپنی زندگی مین ایک دوسرے پر اثر ڈالتے ہین اور پروفیسرون کے اثر سے جو اُن کے ساتھ پدرانہ حیثیت سے زیادہ برتاؤ کرتے ہین موثر ہوتے ہین۔ کیونکہ وہ مثل اُن کے ہی انسان ہوتے ہین۔ مگر اس فرق کے ساتھ کہ انہون نے اعلیٰ اور بلند روشنی دیکھی ہے اور اُسے پہنچے تاکہ وہ پھیلانے کے لئے تیار ہین طالب علمون کی زندگی آزادانہ [illegible] ہونی چاہیئے آزاد دلی اور دماغی قوتون کی ترقی کیلئے اور مفید اُن خواہشات سے جو کمزورون کے لئے ہوتے ہین جیسے عیسائیون کی ایک دعا ہماری کتب کے مطابق ہے پروردگار ہمکو نفسانی خواہشات کی طرف مت چلا بلکہ ہمکو برائی سے بچا۔ اس کا اصول یہ ہے کہ نفسانی خواہشات کی طرف کبھی اس خیال سے نہ دوڑو کہ ہم اُن سے کہان تک بچ سکتے ہین۔ بلکہ اُن کا بہادرانہ مقابلہ کرو اور اگر وہ تمہارے راستے مین آوین تو اون پر غالب آنے کی کوشش کرو لیکن نہ کبھی خود اُنکی طرف راغب ہو نہ اُن کو اجازت دو کہ وہ تمہین اُنکی طرف راغب کرین۔ ہم ایسی قوم کی کیا قدر

کر سکتے ہین جو اپنی بہادری جتانے کے لیے دانستہ لڑائی چھڑواتے اسی طرح ہم ایسے شخص کی جو دانستہ نفسانی خواہشات مین اُن سے بچنے کی شیخی مارنے کے لیے پڑتا ہے اُس شخص سے زیادہ قدر نہین کر سکتے جو نفسانی خواہشات کو اپنے راستے مین دیکھکر اُن سے بھاگ جاتا ہے۔

لیڈیز جنٹلمین - جب یہ بات ہماری سب کے حسب حال ہے تو ہمارے بچون کے لیے طالب علمانہ زندگی مین اور بھی زیادہ خیال کئے جانے کے قابل ہے۔

پوپ نے نیکی کی بابت ایک نکتہ لکھا ہے اور میرے خیال مین وہ بالکل سچائی سے بھرا ہوا ہے وہ نیکی ایک ایسی خوش رو عورت ہے کہ اوسکے چہرہ پر ایک نظر ڈالنا ہی اُس پر عاشق ہوجانے کے لیے کافی ہے۔ پس نوجوانون کو ہر قسم کی نیکیون کے چہرہ کو غور سے دیکھنا اور اُن پر فریفتہ ہو جانا چاہیے۔ بُرائی کے جھریدار چہرے پر نقاب ڈالدینا چاہیے اور نوجوانون کو اُس خواب خرگوش سے چونکنا چاہیے جس کی وجہ سے وہ اپنے بڑون کی عزت کا خیال نہین کرتے اور بزرگون، دوستون اور خیرخواہون کی نصیحتون پر کان نہین دہرتے۔

لیڈیز و جنٹلمین! پردہ سے خوفناک بُرائیان پیدا ہوتی ہین۔ نہ عمدہ اعتقاد و اعلی روشنی اخلاقی تعلیم کی نسبت میرا یہی خیال ہے اور اُسکے ضمن مین مختصراً تربیت کے بابت بھی بیان کرون گا بورڈنگ سسٹم بلاتربیت کے زیادہ مفید چیز نہین ہے۔ علیگڈھ مین بورڈنگ سسٹم ابتدائی حالت مین ہے لیکن یہان پر عملی کارروائی کے لیے ہمکو یہ دیکھنا چاہیئے کہ وہان تربیت کی کیا حالت ہے۔ یہان پر مین پانچ ایک

نہایت قابل قدر اور سمجھدار انگریز دوست کی راے بیان کرتا ہون اور وہ یہ ہے کہ علی گڈھ مین ابھی کافی تربیت نہین ہے۔ مین آپکے سامنے اُسی دوست کا بتایا ہوا ایک آسان سا علاج پیش کرتا ہون اور وہ یہ ہے کہ کالج کے اندر کیپ اینڈ گون یا کسی خاص قسم کا لباس جاری کیا جاوے۔ فلسفہ لباس پر میرے پاس خود بہت سے خیالات مجتمع ہین اور آپ مین جو صاحب کارلائل کی مشہور کتاب (سارٹر سارٹس) سے واقف ہین وہ سمجھ سکتے ہین کہ اس مضمون پر کیسی عمدہ کتاب لکھی جا سکتی ہے اب مین آپکو بتانا چاہتا ہون کہ کیپ اینڈ گون سے کیا کیا فائدے حاصل ہو سکتے ہین۔ اولاً اگر آپ اپنے نوجوانون کی زندگی کو نہایت باقاعدہ کر سکتے ہین۔ اگر آپ انڈر گریجوایٹ کے لیے ایک خاص لباس کا رات کے وقت پہننا لازمی کر دین جیسا اکسفورڈ اور کیمبرج مین ہے تو وہ بلا خوف شناخت ہرگز بازارون مین ناوقت اور قابل اعتراض مقامات پر نہین پھر سکتے دوم ہر شخص اپنے لباس کی ایک خاص عزت کرتا ہے۔ اسکی مثال مین مین سپاہیون کو پیش کرتا ہون جو اپنے یونیفارم کی بے انتہا عزت کرتے ہین۔ سوم اُس سے ایک قوت مجموعی پیدا ہوگی اور تربیت بھی مکمل طریقہ کی ہوگی۔ علاوہ ازین اگر کوئی طالب علم کسی پروفیسر کو بازار مین مل جاویگا تو وہ گنوارون کی طرح اُسکے پاس ہوکر نہ نکل جاوے گا بلکہ ادب سے اُسکو سلام کریگا یا کم از کم ادب نہ کرنے پر پکڑا جا سکیگا۔ چہارم اس سے طالب علمون مین معمولی باتون مین اطاعت و پابندی کی عادت پیدا ہوگی گو یہ چھوٹے چھوٹے واقعات بذات خود زیادہ خیال کرنے کے قابل نہون مگر آیندہ زندگی کے لیے وہ نہایت مفید اور کارآمد ہوتے ہین کیونکہ ایک ایسے شخص سے جو لباس اور اخلاق والا

ن بالکل لاپروائی ظاہر کرتا ہو کوئی بھی محبت نہین کرتا -

اسکے بعد مین سوشل تعلیم کے اور پولیٹکل مقاصد کی طرف رجوع ہوتا ہون
وشل تعلیم مین بڑا حصہ اصول اور جوش و خروش پیدا کرنے کا شامل ہوتا ہے
ن کا مین تذکرہ کر چکا ہون لیکن مسلمانون کے گذشتہ زمانہ مین ایک علم المجالس
تا تھا جو افسوس کہ اب جاتا رہا ہے - اُسکے ذریعہ سے ہر شخص اپنا کام ٹھیک
نت پر ٹھیک ٹھیک کرنے کے قابل ہو جاتا تھا - یہ امور زیادہ تر اخلاق و
لوار پر منحصر ہین - لیکن ان دونون حالتون مین کسی ایسے طریقہ سے تعلیم نہین
ی جا سکتی ہے جو بظاہر محسوس ہو سکے لیکن بسبب تعلیم اُسکے اطوار درست کرنے
ے لئے چاہیئے اُسکے اطوار ناشایستہ ترک کرا دئے جائین اور وہ باتین
ُسکے دل سے فراموش کرا دینا چاہیئے جو ان افعال قبیحہ کی نسبت وہ جانتا
ہے تحصیل علم سے کچھ فائدہ نہین بلکہ جہانتک ممکن ہو سکے جو کچھ خود پڑھا ہے
د اپنے اسباب کو بھی بتانا چاہیئے اور یہ بات نہ صرف تحصیل علوم تک
عدود ہو بلکہ اسکو اسقدر تیز اور مستعد رہنا چاہیئے کہ اپنے احباب عزیز و
قارب کے ہر معاملہ مین کام آسکے وہ نہ صرف اچھا کام کرنے والا ہو
لکہ موجد اور دوسرون کو ترغیب و تحریص دلانے والا ہو -

خلاصہ کلام اُس مین تمام صفات ایک لیڈر بننے کے ہونا چاہئین
ممکن ہو سکتا ہے - لیکن اس مین کوئی شبہ نہین کہ اس مین سب سے
ا دخل تعلیم کا ہوتا ہے اور جس تعلیم کا کوئی نتیجہ نہ ہو تو اس کو نامکمل اور ایک
رفہ کہتے ہین - اخلاقی تعلیم کا سب سے بڑا مقصد یہ ہے کہ دوسرون کے
صفات اور دلچسپیون کو بغور دیکھا جائے اور اُن کو میزان عقل مین اسطرح
لنا چاہیئے کہ سب کو فائدہ مند ہون اور کسی کو مضرت رسان نہ ثابت

ہون۔ اس مین سب سے زیادہ حصہ بہیمیت کا پوشیدہ ہے اور اعلیٰ سوسائٹیان صرف مختلف امور ایک اصول پر قائم رکھین اور سب درست ہوکر آخرکار ایک ہی سطح پر آجاتی ہین۔ تعلیم کا اخلاقی حصہ ہماری اس معیار سے جانچ لینا چاہیے۔

ہمارے موجودہ قواعد کی رو سے کسی تعلیم کو پالٹیکس مین شامل کرنا نہ چاہیے ہم یہ امر ہرگز نہین مان سکتے ہین کہ ہماری ہر ایک تعلیم کا پالٹیکس پر اثر پڑتا ہے اس سے ہمکو بڑی ذمہ داریان اُٹھانا پڑتی ہین اور بڑی بڑی قوتون کے لئے راستہ تیار ہو جاتا ہے۔

لیکن تعلیم مستقل قوت کی مانند کام کرتی ہے جبکہ اختراعات کا خیال کیا جاتا ہے اور اس قوت سے تمام برائیان دور ہو جاتی ہین۔ اگر تعلیم اصلی اور سچی ہو تو وہ ہرگز ایسے گم شدہ راہ رو کی رہنمائی نہین کرسکتی ہے جو اپنی ہی تباہی و بربادی کے لئے مشورت کا طالب ہو۔ پولٹیکل خیالات کا بہی نشوونما شروع ہو جاتا ہے۔ لیکن یہ امر ہرگز فراموش نکرنا چاہیے کہ ہم اپنے گذشتہ عالم پر نظر ڈالین اور پولٹیکل ترقی یافتہ اقوام کی موجودہ تاریخ کو ملاحظہ کرین اور ہمکو وہ طریقہ اختیار کرنا مناسب ہے جو عاجزی اور انکساری پر مبنی ہو۔ وہ شخص نہایت اعلیٰ درجہ کا محب الوطن ہے جو غربا کی ترقی اور آرام و آسایش کے واسطے مناسب کوشش کرے نہ کہ وہ مقرر جو نہایت پسندیدہ تقریر کرے اور اُن مسائل کو حل کرنے جن سے کہ براعظم یورپ و امریکہ مین کہلبلی پیدا ہو جائے۔

جسمانی تعلیم مین بہی ایک عملی خیال کی ضرورت ہے ہڈیان اور پٹھے بہی قوائے دماغیہ کے ساتھ بڑہنا ضروری ہین۔ اور تمام کہیل باقاعدہ اور سائنٹفک کی رو سے

ہونا مناسب ہین جسمانی نشو و نما کے علاوہ اس کا بڑا اثر چال چلن، طمانیت قلب،
مستعدی وغیرہ پر پڑتا ہے جن کی کہ اسکو حاجت ہوتی ہے۔ ہمارے ہر ایک نوجوان
کے روبرو ایک اعلی معیار جسمانی تکمیل کا ہونا چاہیئے جس مین نہ صرف جوان مردی
ہو بلکہ عورتون کی مانند خوبصورتی بھی ہو کیونکہ ان دونون مین جسمانی بناوٹ مین
کوئی اختلاف نہین اور جسمانی خوبصورتی کی برابر تعریف کیجاتی ہے اور جسقدر زیادہ
خوبصورتی ہوگی اوسیقدر زیادہ محبت خانگی مین آسانی ہوگی اور ہونہار اولاد ہوگی
اور ویسے ہی خاندانی مراسم اور عزیز و اقارب مین زیادہ ارتباط پیدا ہوجاویگا یہہ بھی
یاد رکھنا ضروری ہے کہ کھیل اور ورزش تعلیم پر مقدم نہین ہین اور نہ بیرحمی کے ساتھ انکو
ترک کردینا مناسب ہے۔ لیکن یہ تمام تعلقات اس قسم کے ہونے چاہئین کہ خفیہ
تعلقات خودبخود پیدا ہوجاوین جبکہ کوئی شخص شکاری بھائی ہونے کا دعوی کرے

منشیانہ مقاصد کی بابت مجھکو بہت کچھہ کہنا چاہیئے۔ کیونکہ وہ اسکول کی تعلیم سے
پیدا ہوتے ہین لیکن مضمون زیر بحث کی رو سے وہ اسقدر ضروری نہین ہین۔ کیونکہ وہ
انسان کے وقت مقررہ کے اطوار، عادات، تہذیب وغیرہ سے نشو و نما پاتے ہین
اور یہ اونکی آمد کا ذریعہ اور مخرج ہوتے ہین۔ لیکن ہمکو یہہ بھی دیکھنا چاہیئے کہ یہ تخیلات
صرف تعلیم ہی سے حاصل ہوتے اور منشیانہ خیالات ہمکو ورثتاً نہین پہونچتے ہین اور
اور مضمون زیر بحث یعنی منشیانہ مسئلہ مثل نیچر کے پاک صاف سچا اور آزاد ہے۔
اور یہ اب راست بازو اور مقاصد سے پر مسئلہ ہے جسطرح اوائل اسلام کے
کارنامے تھے۔ سب سے اعلے اصول منشیانہ نکتہ چینی کا یہ ہے کہ ہر بات کی
تحقیقات اوسکی اصلیت تک کیجاوے۔ کیا مصنف ہر ایک بات اپنے
دل سے کہتا ہے اور اپنے ہر لفظ کو وہ محسوس کرتا ہے یا وہ ایک طویل
الفاظ اور تصاویر کا تانتا ہے جو اوسکی یادداشت نے اوسکے دماغ مین تجویز کرکے

مجتمع کردیے ہین۔ منشیانہ طرز واوآ[illegible]مین کچھ زیادہ نہ کہونگا۔ بلکہ طرز جدید
وگذشتہ پر مثل مولانا حالی نذیر احمد شبلی وغیرہ کا حوالہ دیتا ہون لیکن مین چند
الفاظ آزادانہ پسندیدگی کے گوش گذار کرتا ہون جو تعلیم اور طرز تحریر کی تائید مین تحریر کیئے
گیئے ہین۔ ایک مشہور واعظ کا مقولہ اوس وقت کا ہے جبکہ کتابون کی تعداد موجودہ حالت
تک ہرگز نہ پہونچی تھی۔ "تصنیف و تالیف کتب کی کوئی حد نہین ہے" لیکن وہ اسکا
بہی ذمہ دار ہے۔ کہ "وہ علم کی ترقی دیتا ہے وہی رنج والم کو زیادہ کرتا ہے" چند ایسی
حالتین ضرور ہوتی ہین جن مین ہم اس مایوسانہ مقولہ سے ہمدردی ظاہر کر سکتے ہین
لیکن تمام ممکن الوقوع مراعات کے بعد جو اس مسئلہ کی سچائی مین پوشیدہ ہی
یہ ہمارا فرض منصبی ہے کہ ہم مسرت بخش زمانہ آیندہ کے منتظر رہین۔ تاکہ ہم مین خیالات
کے وہ تمام صفات پیدا ہو جاوین جنسے ہر ملک کے تعداد اشخاص کا حصہ جوش مین آجاتا
ہے۔ یہ سچ ہے کہ ہماری انشاپردازی اور تعلیم مین اسقدر خامی ہے کہ ہم برائے نام
یورپین انشاپردازی کی نقل کرتے ہین۔

لیکن دراصل یورپین انشاپردازون کو ہم بدنام کرنے والے ہین۔ یہ امر کسقدر حماقت
پر مبنی ہے کہ لوگ رینالڈ (جس کا ناول مینے ایک ہی نہین پڑہا) کا شیکسپیر سے مقابلہ
کرتے ہین لیکن حقیقت حال یہ ہے کہ اردو مصنفون کا اُن ممالک کا حال تحریر
کرنا جو ہومر نے لکہے ہین بالکل قبل از وقت اور خطرناک ہے۔ لیکن شریفانہ خیالات
جذبات سے علحدہ ہو کر بخوشی اوسکو پڑہے۔ لیکن اوسکا اتباع اور ترجمہ کرنا تاکہ
تکمیل ہو بحث سے خارج ہے۔ ہم کو اپنے خیالات جمع کر کے ایک خاص شکل مین
پیش کرنا چاہیئے۔ اس منشیانہ مسئلہ مین ہم کو مثل شہد کی مکہی کے ہونا چاہیئے جو سب
پہولون کو سونگہتی ہے اور شہد خود پیدا کرتی ہے۔

جسطرح کہ مین نے انگریزی علم ادب کو لغو اور اُس مین تبدیلی کرنا بیان کیا ہی

اسی طرح میری رائے ہندو علم ادب و مذہب کی بابت ہے اور مجھکو بے انتہا ضرورت اوس مین ترمیم کی معلوم ہوتی ہے۔ لیکن یہ اُس سے بالکل مختلف ہے۔ بلاشک ہندو علم ادب مین شکنتلا جیسی مشہور ڈراما اور رامائن و مہابھارت جیسی رزمیہ نظمین موجود ہین اور جو مثل تریشنراب کے ہین۔ کسواسطے مسلمان مصنف اور طالبعلم مطالعہ کی غرض سے ایسی اور اسی قسم کی سیکڑون کتابین جن کا مین نام بتا سکتا ہون نہین پڑہتے ہین۔ کسواسطے وہ سیتا کی سچی محبت جو شوہر سے تہی۔ اور لچھمن کی وفاداری اپنے بہائی سے تہی تلاش کرتے ہین۔ کیا وہ ڈراما سے ایسے واقف ہوگئے ہین کہ اونکو رہنمائی کی ضرورت ہی باقی نہین رہتی۔ اور کیا ہم اُن ناولون سے کوئی نتیجہ نہین نکال سکتے ہین جنہون نے ہندو سامعین کو صدیون سے محفوظ کر رکھا ہے۔ آپ ہی خیال فرمائے کہ کسقدر تہذیب رحمدلی ہمدردی ہندو۔ اور مسلمانون مین پیدا ہوجائیگی اگر وہ دونون ایک ہی علم و ادب اور منشیانہ خیالات کا مطالعہ کرین گے اور ایک ہی تحریک مین کوشش فرماوین گے تو اُس سے وہ تمام مخالفت اور عداوت جو دو بوناگری و اردو کے باعث پیدا ہوگئی ہے رفع ہوجاویگی لیکن یہ تمام تخیلات درجہ دویم کے ہین۔ اور خاص بات یہ ہی کہ ہمکو اپنا لٹریچر وسیع کرنا چاہیئے۔ اور یہ ہمارا فرض منصبی ہے کہ ہم ہندو علم ادب کو اپنے علم ادب مین اسطرح شامل کرین جسطرح زمانہ موجودہ مین انگریزون نے یونانی اور رومیون کے علم ادب کو اپنی زبان مین شامل کرلیا ہے۔

سب سے آخر مین تمکو عملی حصہ تعلیم کا دکہانا چاہتا ہون۔ اور مین امید کرتا ہون کہ کوئی متنفس اُس سے مخالفت نکریگا۔ عملی حصہ سے میرا مقصد یہ ہے کہ کون کون اُمور قابل حصول ہین اور وہ صرف توہمات ہی نہین جنکا انجام خود اُنکا حصول ہوتا ہے۔ عملی حصہ تعلیم کا وہ ہے کہ جس مین وہ تعلیم و ترتیب شامل ہی

جبریاً ہین تمام جدید تحقیقاتین اور ایجادین زمانہ حال کی موجودہ ہین۔ تعلیم صنعت و حرفت پر زور دینا چاہیئے۔ اُس طالب علم کو شرم دلانا چاہیئے جو تجارتی اسکول ہین جانا نہین چاہتا ہے اختصار نویسی۔ ٹائپ رائٹنگ۔ تار کا کام ایسا آسان ہے کہ جو شخص اسکو چھوڑ دے وہ مثل زمانہ گذشتہ کی اُس اُستاد کے ہے جس نے اپنے شاگردون کو قلم بنانا نہ سکھایا ہتا۔

دستکاری اور برقی کام بیسوین صدی کی روح روان ہے۔ پس اس کا ترک کرنا بہی کسیطرح زیبا نہین۔ تمام صناعون کے چند خاص اصول ہوتے ہین ہین اس شخص سے جو تعلیم یافتہ کہا جاتا ہے عملی کام کرنے کی معلومات اور تعلیم کی امید کرتا ہون۔ کہ ہم مین سے بہت سون کو تجارت سیکہنے کو بہی جانا چاہیئے اور اگر موقع ملے تو اصول تجارت و خیر سے سیکہنا ضروری ہے صرف ان عملی مضمون پر تعلیم کے زور دینے سے ہم عالمانہ تعلیم کے تنزل سے بچ جانے کی امید کر سکتے ہین۔ مثل زمانہ گذشتہ کے صرف اسی کے باعث ہم اپنے قوی بازو احتساب پر بہروسہ کر سکین گے اگرچہ یہ سوسائٹی کی ابتدائی حالت بالکل مخالف ہے۔

مین نے تعلیم کے مختلف حصے آپ کے روبرو بیان کر دئے ہین مین نے مذہبی تعلیم کے مقاصد بہی آپ صاحبان کے روبرو بوضاحت بیان کر دئے اور یہ بہی بتا دیا کہ اس سے ترقی مین کیسی رکاوٹین پیدا ہوگئین ہین جو غلط خیالات کے باعث ہوئی ہین اور یہی امور ہماری تعلیم نسوان مین کیسے خارج ہوگئے ہین۔ مین نے ملحدانہ۔ سوشل۔ پولیٹکل۔ عقلی و جسمانی نشیانہ اور عملی مقاصد تعلیم پر بحث کی ہے۔

اب مناسب معلوم ہوتا ہے کہ آپ صاحبان نیک دلی اور آزادی کے ساتہ

بیخوف ہوکر اس مسئلہ پر مباحثہ کریں۔ اگر کانفرنس کے قواعد اجازت دیں۔ بعدہٗ اخباروں میں تاکہ مجھکو معلوم ہوجاوے کہ وہ مباحثے میرے خیالات سے کہانتک مطابقت رکھتے ہیں اور کہانتک مخالفت۔ میں نے آپ صاحبان کے واسطے مضمون زیر بحث میں وہ تعلیمی عمارت بنانے کا ارادہ کیا ہے جو حسب ضرورت زمانہ ہوگی۔ سب سے بڑا خوش نصیب وہ ہے جو اس عمارت میں ایسی اینٹ رکھیگا یا وہ سنگ بنیادی نصب کریگا جسکو آنیوالی نسلیں پسند کرینگی اور کہینگی کہ وہ نہایت عمدہ اور انصاف کے ساتھ رکھی گئی ہے؎

اصل مقاصد تعلیم

تعلیم ایسی ہو جس سے خیالات میں وسعت پیدا ہو۔ تلاش و دریافت میں کمال حاصل ہو اور ہر شئے بالعموم مکمل ہوجائے محض عقلی اور اُن اصولوں کی تعلیم جو آنکھ بند کرکے ماننے پڑتے ہیں بیشتر بہت سی بیش بہا دماغی صفات کو کمزور کردیتے ہیں اور اس تباہ کردینے والی کارروائی کے اثر سے صرف وہی بچ جاتے ہیں جو آزاد خیالی و فہم و فراست میں اعلیٰ درجہ پر ہوں؎

جب کوئی لڑکا مشاہدہ کرنا و سوچنا پہلے پہل سیکھتا ہے۔ تو اُسکی شگفتہ سمجھ کو فطرتی میلان کی جانب بڑھانے کی کوشش کرو اور دلچسپ امور کی طرف اُسکی توجہ منعطف کراؤ جب وہ اتنا بڑا ہوجائے کہ جو چیزیں اُسکو نئی معلوم ہوں اُنکی خواص و حالات دریافت کرے تو اطمینان سے اُسکے تعجب کو حالات مطلوبہ بتاکر دور کردو۔ اگر ایسا معلوم ہو کہ اس میں آزاد خیالات ہے۔ تو اسکو ہمت دلاؤ کہ خود خیال کرے اور اُسکی سمجھ کو ایسا سدھاؤ کہ جس سے اسکی تحقیقات پسند طبیعت ہندسی میں بھی ترقی کرتی جائے۔ تعجب انگیز خیالات و اوہام بھی ہمیشہ روکے جانے کی قابل نہیں ہیں مگر کثرت عجب کی رغبت نہ دلانی چاہیئے اگر دنیا میں وہمی آدمی نہ ہوتے تو بہت کم یا بالکل ترقی نہ

ہوتی وہ تعجبات پرانے رسم ورواج وخیالات کے جو بعض اوقات ہمکو مسرور بخشتے ہین یا حیرت مین ڈالدیتے ہین بیشتر باعث دریافت نئے اصولون یا پرانی بھی ہوی ایسی غلطیون کے ہوتے ہین جن کا قیام واستحکام محافظت کرنے والے اصول تعلیم مین کسی دیگر ممکن ذریعہ سے زیادہ ہے ۔

عادات تعلیم نیک عادات کی عموماً ابتدائی بچپن اورخصوصاً اس زمانے مین جو بلوغت سے قبل ہوتا ہے ازحد نیک نتائج ہرشخص کے لیے پیدا کرتی ہے عادات بہ آسانی سکھی جاسکتی ہین ۔ لیکن بقول شخصے جبلی گردد جبلی نگردد ان کا بدلنا حد درجہ مشکل ہے عادت صرف کسی امر کو بار بار کرنے سے ہو جاتی ہے ۔ ابتداءً حصول نیک عادات کا بیشتر اس سے مشکل نہین ہوتا کہ بری عادات کو درست کیا جاوے تکرار نیک افعال کی انکو اسدرجہ سہل کردیتی ہے کہ انکی تکمیل بالکل از خود بلا کسی ارادے یا کوشش کے ہوتی رہتی ہے ۔ اسیطرح بری عادات کے تکرار ہی انکو سہل التکمیل کردیتی ہے کوئی والدین اس سے بڑھکر بھلائی اپنی اولاد کے لیے نہین کرسکتے کہ خورد سالی مین اسکو نیک عادات کا خوگر کردین ۔ بعض کا خلق وملنساری جن کی بدولت جو شخص ان سے ملے ان کا مداح ودوست بلا انکی کوشش کے ہوجاتا ہے صرف اون کی عادات وخصایل کی ابتدائی تعلیم کا نتیجہ ہے جس سے وہ ہم چشمون مین عزیز وباوقعت رہتے ہین اور ان ہی جیسے دماغ والون کی بدتمیزی وگنوارپن ہی جو انکی ترقیون کی راہ مین سخت حارج ہوجاتے ہین ۔ بیشتر بچپن کی بد عادات روش وچلن کا پتہ دیتی ہین علی ہذا عادات قبیحہ جو بچپن مین حاصل ہوجاتے ہین عموماً تمام عمر نہین جاتے ۔ ابتداء طفولیت مین جبکہ دماغ نرم وقابل تربیت ہوتا ہے

وجہ آسانی ہر اثر سننے والا جاننے کے موثر ہو سکتا ہے۔ سخت ضرورت اسبات کی ہے۔ کہ نیک و مکمل عادات پیدا کر دیجائیں۔ عادات جسطرح متعلقہ جسم و دماغ ہوتے ہیں اسیطرح متعلقہ اخلاق بھی ہوتے ہیں اور سچ تو یہ ہے کہ قریب قریب ہر فعل و خیال سے خاص تعلق رکھتے ہیں۔

یہ فرض عین والدین کا ہے کہ اولاد میں وہ خصایل پیدا کر دیں کہ جو ان کی آیندہ زندگی میں کارآمد و باعث آرام ہوں۔ اگر کوئی بچہ بدتمیز و بدسلیقہ کاہل لاپرواہ عادات کے ساتھ پرورش پا سکے تو ساری عمر اسکو مجبوراً ایسی دشواریوں اور دقتوں میں سرگردانی کرتے رہنا پڑیگا جو چاہئے کیسا ہی یعنی کامیابی کا کام کیوں نہ ہو اسکو ناکام کر دینگے مگر جو بچہ ایسا ہوگا کہ اسکو ابتدا میں عادات باقاعدگی مستعدی۔ صفائی تکمیل و دیانت و راستی کی تعلیم دی گئی ہے۔ اس میں وہ صفات موجود ہونگی جن پہ بھروسہ ہو سکتا ہے۔ کہ وہ جو کچھ بھی شروع کریگا کر لیگا۔ ہر بچہ کا یہی فرض ہے کہ اس امداد کی قدر کرے جو نیک اطواری کے متعلق اسکے والدین دیں اور بغور ان ہدایات و نصیحتوں کو کان لگا کر سنے جو اسکے ماں باپ کی فراست و تجربہ کی بدولت کی جاویں کیونکہ وہ باتیں نوعمر و ناتجربہ کار لڑکے کے لئے بے اندازہ مفید ہوں گی۔

خوراک صحت و اخلاق جسمانی خاص عادات میں سے بعض کا تعلق زیادہ کھانے سے ہے چونکہ یہ عادات بہت ہی کم سنی میں حاصل ہوتی ہیں اور آیندہ زندگی میں ان کا صحت و خوشی سے تعلق خاص ہوتا ہے۔ پس وہ خاص توجہ کے لائق ہیں۔

بہت کم عمر بچہ اکثر کھانا مزے کے واسطے کھاتا ہے اور بہت جلد ایسی

بدنیتی اختیار کر لیتا ہے کہ اگر وہ پوری طرح ترقی کر جائے تو وہ شخص پیٹ کا بالکل غلام
و پجاری ہو جائیگا - ابتدائی عمر سے بچہ کو عادت ڈالنی چاہئے کہ بہوکہ کی سہار کرے
صرف ذائقہ کے لیے کہانا نہ کہائے بلکہ بہاون پر دلیل کا بہی لحاظ کرے -
اور یہ کہ اسکو وہ کہانا کہانا چاہیئے جو اسکے لئے بہترین ہو نہ وہ جسکو وہ سب سے زیادہ
پسند کرے - اس مین شک نہین کہ کلیتہ یہ قرار دیا گیا ہے - کہ غذا خوش مزا اور ایسی ہو
کہ جس سے ذائقہ صادق لطف اُٹھا سکے - لیکن بچون کو بہت بالزیادہ مزے دار
چیزون کی بہاون ہو جاتی ہے - مثلاً مٹہاس وا غذیہ محرک وغیرہ جتنی یہ
خواہش پوری کی جاتی ہے اتنی ہی چاٹ بڑہتی جاتی ہے - اور ان چیزون کی
طرف رغبت نہین رہتی - جو ویسی مزیدار نہین ہین مگر جو بچون کے واسطے فطرتاً
موزون ہین اور جن سے ذائقہ صادق کی اور ایسی زبان کی جو چٹوری نہین ہو
تسکین ہو سکتی ہے یہ اصول زیر نظر رکہنا چاہیئے کہ فطرتی سیدہا سادہا مزہ قائم
رہے - اور اس مین فاسد تحریک جسمانی خواہشون کی ایزاد نہ ہو - وسیع مثاہدہ
نے بالکل یقین دلا دیا ہے کہ بچون کو آزادانہ مقدار مین گوشت کہلانے سے انمین
فاسد و مضر رغبتون کی تحریک ہوتی ہے اور اکثر بلکہ زیادہ تر بیماری پیدا ہوتی
ہے - بخیر لے سہل الہضم غلہ پہل دودہ وہ غذائین بنائین ہین جو بچہ کے آلات
ہضم کے لئے بہت ہی موزون ہین - اور اگر بچون کا کہانا ان ہی چیزون تک محدود
رکہا جائے تو آلات ہضم کے ان شکایات مین سے جو بچون کو بیشتر ہوتی رہتی
ہین بہت سون سے بچنا ممکن ہے -
گرم مصالحے - مرچ - رائی - سرکہ - لونگ - وغیرہ جن سے استعمال کا کوئی تقاضا
ذائقہ صادق نہین کرتا ممکن ہے کہ نہایت ہی محرک طریقہ سے ایسی غیر فطرتی خواہش
پیدا کر دین جس مین زیادتی غذا کی ضرورت ہو کر نو عمری ہی مین وہ حالتین پیدا

ہو جاتی ہین جن کا نتیجہ آگے چلکر بدہضمی و دیگر مختلف جسمانی عوارض شدید ہوتا ہے۔ چہوٹے بچون کو کہانے کے اوقات کے بیچ مین کہانے کی عادت عام ہوتی ہے۔ مگر اسکو بالکل بند کر دینا چاہیئے یہ بے قاعدگیان اشتہائے صادق کا نتیجہ نہین ہین بلکہ اُس اشتہائے کاذب کا پتہ دیتی ہین جو مریض معدے سے وقتاً فوقتاً محسوس ہوتی ہے۔ اور یہ وہ حالت ہے جس کے لئے صرف توجہ کی ضرورت ہے نہ کہ خوراک کی۔

ملک امریکہ کے لڑکے دیگر مقامات کے بچون سے ان امور پر کم توجہی کی بدولت زیادہ تکلیف اُٹھاتے ہین۔ ملک اٹلی۔ جرمن۔ فرانس۔ بلکہ انگلستان کے کاشتکار کے لڑکے کی بہت ہی سادہ بلکہ بہت ہی قلیل غذا سے تسکین ہو جاتی ہے۔ اسکاٹ لینڈ کے رہنے والے لڑکے کو اپنے جو کے ستو کے پیالے یا آش جو مین اس سے بہت زیادہ مزا آتا ہے جو ایک امریکہ کے لڑکے کو لذیذ کہانون مزیدار کیک۔ و پکوان وغیرہ مین جو اس کی مان نے غلط ذوق مین اسکے لئے تیار کیا ہو آسکتا ہے۔ علیٰ ہذا اٹلی کے لڑکے کو اپنی معمولی غذا شاہ بلوط مین اتنا زیادہ لطف آویگا کہ امریکہ کے لڑکے کو مزیدار و اعلےٰ کہانون مین جو امریکہ مین عام ہین نہین آسکتا۔

جب بچون کو کہانا دیا جاتا ہے تو ہم اکثر سنتے ہین کہ مجھے یہ نہین بہاتا۔ یا مجھہ سے یہ نہین کہایا جاتا ان الفاظ سے واضح ہوتا ہے کہ کہانے کے متعلق بد عادات جگہ پکڑ گئی ہین۔ اور ضرورت ہے کہ ایسے بچہ کو کہانا اسوقت تک نہ دیکر نفع پہنچایا جاوے جبتک کہ اسکو مفید و سادہ کہانے مین مزا آنے لگے

والدین پر بہروسہ	والدین کا فرض ہے کہ ہر طرح کوشش کر کے اپنے لڑکون

واقفیت بہم پہنچائیں۔ اکثر مثالیں اس قسم کی پائی گئی ہیں کہ لڑکے بچے سے جوان ہوگئے اور درحقیقت نہ اُنہوں نے والدین کو پہچانا اور نہ والدین ہی نے ان سے واقفیت حاصل کی۔ لازم ہے کہ بچپن ہی سے لڑکوں کو والدین پر بھروسہ کرنا سکھایا جائے۔ تاکہ بچپن ہی کے زمانہ میں ان کی افسردگیوں۔ کوششوں امیدوں اور آرزوؤں سے واقف ہوجائیں اور انکی توجہ کو محفوظ و مفید ذرائع کی طرف منعطف کرانے کے واسطے وقت پر تیار رہیں اس قسم کی واقفیت سے والدین اپنے بچوں کے ان اہم ضروریات کو پورا کرسکیں گے۔ جو انکی بہبودی کیواسطے ایسی ہی ضروری ہیں جیساکہ کھانا۔ کپڑا یا پناہ اس واقفیت کی بدولت والدین اپنی اولاد کے اعلیٰ فطرت کے حسب حال ضروریات بہم پہنچا سکتے ہیں۔

مکان کی دلچسپی والدین کو اپنا فرض سمجھنا چاہیئے کہ وہ اپنے بچوں کی بھوک کا جس طرح علاج کرتے ہیں اسی طرح انکی اس محبت کی جو خوبصورت اشیا کی طرف ہوتی ہے۔ خبر گیری کریں اور اس آخر الذکر امر کے واسطے جہاں تک اُنکی استطاعت ہو مکان و قرب وجوار کو حسب حال سجاوٹ سے دلکش کریں گو وہ سیدھا سادہ کم خرچ ہی کیوں نہ ہو۔ جوں جوں بچہ بڑھتا جائے مفید و دلچسپ کتب مہیا کرتی جاویں۔ غرضکہ گھر ایسا دلچسپ اور قوی الاثر ہونا چاہیئے کہ گھر کے باہر کا کوئی اثر اسکو ضائع یا برباد نہ کرسکے ہزاروں سیاہ کاری و گناہ کی شاہ راہ پر نکل کھڑے ہوتے ہیں اور وہ مفید اور نیک اُمور کے واسطے یقیناً بچ جاتے اگر انکے مکانات بجائے گندگی والے یا غیر دلچسپ یا بالکل نفرت انگیز ہونے کے جیساکہ اکثر ہوتا ہے دلچسپ یا بالکل نفرت انگیز ہونے کے جیساکہ اکثر ہوتا ہے دلچسپ ہوتے۔

لڑکوں کے لئے خاص خطرہ جو راستہ لڑکپن سے جوانی تک جاتا ہے۔

اس میں ہزاروں نشیب و فراز ہیں خوش قسمت واقعی وہ لڑکا ہے جو نیک کرداری کے تنگ و سیدھی پگڈنڈی سے ایسا رپٹا ہے کہ ان سب سے بچکر نکلجائے۔ سب سے اول بری عادت جس میں لڑکے کا مبتلا ہوجانا بہ آسانی ممکن ہے۔ یہ ہے کہ والدین کی عزت نکرے۔ ماں یا باپ کے احکام کی تعمیل نہ کرنا اسوقت بہت ہی آسان ہے جب وہ اسکی تعمیل کرانے کے واسطے موجود نہ ہوں یا جبکہ عدم تعمیل کی خبر ان کو نہ پہونچے اور رفتہ رفتہ خصوصاً جبکہ ماںتا کے مارے والدین کافی ملامت کرنے یا سزا دینے سے درگذر کریں بچہ بالکل اپنے آپ کو تابعداری کے فرایض سے آزاد سمجھنے لگتا ہے ایسا لڑکا پہلے ہی بربادی کی سڑک پر بہت کچھ بڑھ چکا ہے۔ اور اب سوائے موقعہ و وقت مناسب کے کوئی کثر کچھ ہی گناہ کرگذرنے میں باقی نہیں والدین کی اس سے بڑھکر اور کوئی غفلت نہیں ہوسکتی کہ وہ اولاد سے اپنے احکام کی پوری و کافی تعمیل نہ کرادیں۔

اس میں شک نہیں کہ عقلمند والدین اپنی اولاد سے ان اُمورات کو نہ چاہیں گے جو معقول نہیں ہیں یا جو ایسے ہیں کہ جو بچہ کو با وجہ ظلم یا اپنے حقوق کے قاطع نظر آویں۔ ایسے امور سے بچہ کے دل سے عزت جاتی رہے گی اور فہمایش بلکہ سزا کی نتایج مغائر پیدا ہوں گے اس گھر سے بڑھ کے بدقسمت گھر نہیں ہیں کوئی سرکش بچہ قابو پائے ہوئے ہو۔

ہمارے مشاہدہ میں ایسے گھر آئے ہیں جہاں باپ ماں بڑے بھائی بہن سب کے سب چھوٹے ضدی بچوں کے معمولی ضدوں کی بالکل مطیع ہیں یہ وہ بچے ہیں جن کی ضدیں لاڈ نے اتنی بڑھا دیں کہ وہ گھر کے مختار ہوگئے ۔

خودرائی اس میں شک نہیں کہ خود مختاری آدمی کے لئے خوفناک ہے لیکن بچوں کے لئے خود مختاری کی بلا روک اطاعت و کسی قاعدے سے سوائے

اپنے نفس سرکش وخواہشات بے ترتیب سے واقف نہ ہونا بدرجہا زیادہ خطرناک ہی جو باپ اپنے لڑکے کو خواہشات کا بندہ - یک باگا بے ترتیب - دیگر اشخاص کے حقوق وخواہشات قواعد دینی ودنیوی کے ذمہ داریوں سے غافل اُٹہائے اسکو بدقسمتی کی شکایت کا کوئی حق اس صورت مین نہین ہو سکتا کہ اس بچہ کے کرتوت کی بدولت اسکے سفید بال غمزدہ ہو کر قبر مین پہونچین -

معتبری وراستی دوسرا قسم خرابی کا جس مین لڑکون کے گرنے کا احتمال ہے دغابازی ہے - فرض کرو ایک لڑکے سے والدین کی آنکہہ سے اوجہل کوئی قصور یا شرارت کی اس کی مان اس سے پوچہتی ہے کیون بیٹا تمنے ہماری حکم عدولی کی - شرمندگی وخوف سزا اسکو ترغیب انکار ہوگی اور مان کی ماممکن ہے کہ بخوبی تمام تحقیقات کر کے اس جہوٹ کو عیان کرنے سے باز رکھے ایک دفعہ کا جہوٹ دوبارا کے واسطے راستہ بنا دیتا ہے - یہان تک کہ رفتہ رفتہ سچائی ایمانداری وصفائی قلب کی طرف سے دل بالکل پہر جاتا ہے اور بچہ ان خوبیون کی افسوسناک کمی کے ساتھہ جو بہروسہ اور ذمہ داری کے امور کے لیے ضروری ہین بڑا ہو جاتا ہے - ایسا لڑکا ہر طرح ممکن ہے کہ کسی وقت خائن خزانچی یا گندم نما جو فروش دغاباز ثابت ہو راستی اصول واعلیٰ صفت ہی - اور زمانہ حال کی سب سے زیادہ افسوسناک حالت یہ ہی کہ سچی راستی مکمل دیانت داری وقوی صاف دلی ومعتبری کمیاب ہوتی جاتی ہے - جو لڑکا بہلا آدمی بننے کا خواہشمند ہو کہ اور اسکی عزت کرین اور دنیا مین رعب پہیلے اور قائم رہے اسکو چاہیے کہ بچپنے سے ایمانداری ودیانت داری - راستبازی سچائی وخلوص کی عادت ڈالے -

بداعتقادی ان متذکرہ برائیون سے جو بہت سے لڑکون کے چال چلن

کو بگاڑ دیتی ہین اور اُن کو کارآمد حالت سے گرا دیتی ہین۔ ملی جلی ایک اور ان سب سے بڑھ کر بیہودہ کبیرہ گناہ بداعتقادی ہے اس سے بڑھکر صدما و طرح نہین ہوتا کہ جب سڑک پر جاتے ہوئے شدید قسمین ٹوٹی ٹوٹی زبان سے ان بچون سے سنائی دیتی ہین جو ابھی صاف بول بھی نہین سکتے لیکن بڑے لڑکون کی بدگفتگو سے آگاہ ہوتے ہین۔ بتاؤ ایسے لڑکون سے سوائے اسکے کیا امید ہو سکتی ہے کہ معین وقت پر وہ شدید جرائم کے مرتکب ہونگے اور بدکرداری کے مدرسے سے پاس ہو کر کسی جیل یا تادیب گاہ کے اعلی ڈگری نوعمری ہی مین حاصل کرینگے۔

مطلق العنانی جس شخص کو اس زمانہ کے لڑکون کو دیکھنے کا اتفاق ہوتا رہتا ہے اسکی زبان پر اکثر آجاتا ہے کہ آج سے ۲۰ سال بعد معتبر و سپرد کے کامون کے لئے آدمی کہان سے ملینگے جتنے لڑکون کو ہم دیکھتے ہین انہین بیشتر مطلق العنان ملتے ہین۔ بچپن ہی سے چرٹ، سگرٹ، تمباکو پینے و کھانے کے دلدادہ و شیدا ہو جاتے ہین بڑے شہرون مین اکثر دیکھا گیا ہے کہ نصیب چھوٹے چھوٹے چھوکرے جو مشکل چل سکتے ہین چرٹ کے دو ٹکڑے جو تاکو کے بڑے دلدادہ پھینک دیتے ہین اٹھا لیتے ہین اور لیتا ہے معلوم ہوتا ہے کہ ایسا ہی مزہ اڑاتے ہین جیسا کہ [illegible] تمباکو پینے والے [illegible] کے استعمال سے لڑکون کو شراب نوشی یا [illegible] بیہودہ [illegible] کھلا ہوا ہے جو [illegible] اور [illegible] کا [illegible] ہے۔

گناہ کبیرا ان بد عادات و بدکرداریون کے اگر [illegible] نہین تو عمر بالعموم نکمی [illegible] ہوتی ہے جو دل کو اور [illegible] ڈالنے والی [illegible] زیادہ تباہ کرنیوالی ہین۔ وہ عادات جو ان صفحات مین قابل بیان بھی نہین ہین بہت کچھ عام ان لڑکون

مین پائی جاتی ہین جو بدعادات و بدکرداریہائے متذکرہ صدر کے عادی ہین
بلکہ ان لڑکون تک بھی یہ بدی پائی جاتی ہے جن کی طرف ہمارا خیال نہین ہوتا
کہ وہ مطلق العنان ہین یا کسی طرح کی بدکرداری کی طرف میلان رکھتے ہین —
برے لڑکون کی صحبت جو لڑکے فحش اور ناپاک گفتگو کرتے ہون ان سے
باحتیاط اس طرح بچنا چاہیئے گویا وہ کسی سخت متعدی بیماری مین گرفتار ہین —
کوئی جسمی بیماری اس سے زیادہ اثر کرنے والی نہین ہے جیسے کہ دماغی و جسمانی
ناپاکی — کچھ شک نہین کہ آجکل ہر طبقہ کے لڑکون مین یہ عادات اسقدر پہیل
گئی ہین کہ خوف آتا ہے حتی کہ جو بچے دایہ کی سپردگی مین ہوتے ہین
ان کو یہ سب سے زیادہ خطرناک عادت بے غیرت نوکر اور بدمعاش دایہ
سکہا دیتی ہین — گندہ خیالات یا بدافعال لڑکون مین عام بدکرداری ہے —
اس زمانہ مین بمشکل کوئی مدرسہ کا لڑکا ایسا نکلیگا جسکو شہوانی درس
سے واقفیت نہ ہو والدین کا سب سے بڑا فرض اپنے لڑکون کے حق مین یہی
کہ ان کو بدکرداری کے نقصانات و خطرات سمجھا دین اور بہوشیاری نگران
رہین کہ وہ بد لڑکون سے نہ ملین جلین —

جس بچے کے خیالات پاک صاف ہونگے فحش و بدکرداری کا ایما ہوتے
ہی بہاگیگا اور جو مشہور سیاہ کار ہین ان سے اس طرح بچیگا جیسے
کسی متعدی بیماری سے یا زہریلے کیڑے سے واقعی خوش قسمت وہ
لڑکا ہے جو شہوانی لو کا بلا داغ کہائے بڑا ہو جائے اور اسکا دماغ
ناپاک خیالات و ذہنی نجاستون سے پاک رہے

باب چہارم

قوت اور اوسکا راز

باشندگان روما سے لیکر قدما سے یونان مین قوت و تنومندی جسمانی نہایت وقعت کی نگاہ سے دیکھی جاتی تھی۔ غیر معمولی تناسب اعضاء و قوت جسمانی اکثر و بیشتر خاص صفت حکومت و منصب کے اعلیٰ عہدون کے انتخاب کے واسطے ہوا کرتی تھی ایکدفعہ جب شاہ روم مہمات مین مصروف تھا اوسکے ہاتھ ایک خود سر قوی ہیکل وحشی شخص لگ گیا۔ اسکو اوسنے اپنی فوج کا جنرل بنایا اور بالآخر یہی وہی شخص اوس مملکت کا فرمان روا ہوا۔ فطرتاً شخص مین کہ جسمانی قوت کی ایسی ہی کرنی چاہئے تھی۔ اسلئے کہ لڑائی کے موقعہ پر کسی فوج کی فتح و شکست کا انحصار سپاہیون کی دست بدست لڑائی کی قابلیت و برداشت پر ہوا کرتا تھا موجودہ زمانہ کی ایجاد اسلحہ آتش فشان اور توپخانے نے لڑائی کا ڈھنگ بالکل بدل دیا ہے یعنی کہ اب کسی کمانڈر کی بندوقون کی زیادتی اور اسکی ترتیب کی کیفیت سپاہیون کی تعداد سے بہتر نتائج مترتب کرتی ہے۔

قوت جسمانی کی وقعت کا زوال اسی طرح سے کلون کے استعمال سے کاشتکاری اور قریب قریب جملہ دیگر دستکاریون اور صنعت و حرفت کے کامون مین بھی خود مستقل اعتبار کم ہو گئی ہے۔ اسکا نتیجہ ہوا ہے کہ قوت جسمانی کی وقعت اب بہت کم رہ گئی ہے اور جسم کی تیاری تو کوئی قابل خیال شے ہی نہیں رہی ہے

جسمانی مشاہدولی ہو رہا ہے کہ یہ ہے کہ زمانہ میں اوج تکمیل پر تھی اور جسکی مثالین قدما کی صنعتون
سے اب تک خیال میں آسکتی ہیں۔ اب مفقود ہے اور اسکے ضائع ہوجانے کا باعث
بڑی حد تک یہی واقعہ جسمانی کی کمی ہوئی ہے ہمارے زمانہ کا سنگ تراش اگر پہلے
زمانہ کا سا بت بنانا چاہے تو اس کام کے واسطے آجکل کوئی زندہ نمونہ اوسکو نہیں
مل سکتا اور وہ مجبور ہوگا کہ بہت سے لوگوں کے مختلف اعضا کا الوان بت بنائے
مثلاً کسی کی ٹانگ کسی کا ہاتھ کسی کی گردن وغیرہ۔

اس گھٹتی کے زمانہ میں بیڈول و کمزور آدمیون کی نسل تیزی کے ساتھ پھیلتی چلی
جاتی ہے اور یہ قسمت والے اپنے دو یا تین ہزار برس پہلے کے بزرگون سے
ایسے مختلف ہونے کا فخر رکھتے ہیں کہ اگر انکو ان سے بے تعلق سمجھا جائے
تو بیجا نہیں۔

ہر نئی نسل اپنی پچھلی نسل سے جسمانی قوت میں کچھ گری ہوئی معلوم ہوتی ہے۔
اور اسوقت کے کمزور زرد رو ضعیف و ناتوان جسم والے لڑکے جنکے دماغ
کام تو دیتے ہیں مگر انکو لنگ نہیں جنکے مزاج میں چڑچڑاپن کوٹ کوٹ کر بھرا ہے۔
جنکی رفتین بے وقت کی راگنیان معلوم ہوتی ہیں آیندہ نسل کے لئے کوئی خوشی
کا خیال نہیں پیدا کرتے۔

قومی عضلات کامیابی کی بنیاد ہیں۔

گو موجودہ حالت زندگی میں مقابلتاً قدما کے یونان
و روم کے دو ہزار برس پہلے کی حالت زندگی سے
زمین و آسمان کا فرق ہے تاہم یہ امر واقعہ ہے کہ جس آدمی کے بدن میں قوت
دل ہوگا اور جسکی صحت عمدہ ہوگی بشرطیکہ اور شرائط ہون تو انسانی زندگی کے قریب
قریب ہر مرحلہ میں کامیاب ہوتا ہے گو اس قاعدے کی بہت سی مستثنیات
عیان ہیں تاہم مشہور و معروف مثالین وزیر انگلستان گلیڈسٹون - ایم

شہرس وکنظر ہیوگو - ولیم کلوٹ زینیٹ وغیرہ وغیرہ کی اس اصول کو قائم کرنے کے لئے کافی ہیں -

جسمانی تیاری صرف ورزش سے حاصل ہو سکتی ہے - دنیا کے جملہ حیوانات کے بڑھنے اور تیار ہونے کے لئے ورزش ضروری ہے یہ فطرت کا ایک کلیہ ہے کہ جس عضو سے کام نہ لوگے گھٹتا چلا جاویگا تا آنکہ بالکل بیکار بلکہ بعض حالتوں میں بالکل غائب ہو جائیگا - برخلاف اسکے جس عضو سے کام لوگے وہ اسی کام کے تناسب سے فربہ و تیار ہوتا جاویگا -

ورزش عضلی کا اثر لوہار اپنے ہاتھ سے بھاری ہتھوڑہ چلاتا ہے اور انگیٹھے سے گرم لوہا کسی چمٹے کے ذریعہ پکڑ کے نہائی پر رکھتا ہے دن بھر میں کئی ہزار ضرب وہ مارتا ہے داہنے ہاتھ کے اس سخت کام سے نتیجہ ہوتا ہے کہ داہنے ہاتھ کے عضلات اسکے بہت کچھ بڑھ جاتے ہیں لیکن اُلٹے ہاتھ کے عضلات بمشکل اُن آدمیوں سے زیادہ ہوتے ہیں جو اور معمولی پیشوں میں لگے رہتے ہیں -

ایسا ذرا عضلی کا اثر کسی ایسے ہندو فقیر پر مشاہدہ کرنا چاہیئے جو اپنا ہاتھ سیدھا اوپر اٹھائے ہوئے [illegible] ہاتھ کو بالکل جنبش نہ دینے سے وہ ہاتھ سوکھ کے لکڑی ہو جاتا ہے اور گوشت بالکل غائب ہو کر ہڈی پر صرف چمڑا رہ جاتا ہے -

صرف روزانہ لگاتار ورزش کی بدولت ہم اتنی آسانی سے ادھر ادھر جنبش کرتے ہیں - اگر ہاتھ کچھ دن رومال میں لٹکائے رکھنے کا اتفاق ہو تو سارا بازو قریب قریب بالکل بیکار ہو جاتا ہے - اور چاہے ایک ہی ہفتہ کے بعد رومال دور کیا جائے کہنی سخت و عضلات اینٹھے ہوئے معلوم ہوتے ہیں جس سے ہاتھ کو جنبش دینے کی کوشش تکلیف دہ

ہوجاتی ہے - بالکل اسی طرح عضلات کی سختی اُسوقت ہی معلوم ہوتی ہے
جب کوئی غیر معمولی حرکت کیجائے - مثلاً پیچھے کو یا پہلون کی طرف کو جھکنا
صاف طور پر وہ عضلات جن سے نیا کام لیا جاتا ہے ایسے کمزور معلوم ہوتے
ہین کہ تعجب ہوتا ہے اگر زبردستی تھوڑی دیر تک کام لیا جائے تو دُکھن
و تکلیف کئی دن تک رہتی ہے - پس اب سمجھہ مین آسانی آسکتا ہے کہ
اگر ورزش کم کیجائے یا بالکل نہ کی جائے تو سارا جسم ایسا ہی کمزور اور ناکارہ ہو
جانا ممکن نہین بلکہ اغلب ہے -
اگر کوئی شخص کسی سبب سے کچھہ دن بستر نہ چھوڑ سکے تو اُسکو اس حالت کا
اندازہ اُسوقت بخوبی ہوجاتا ہے جب وہ پہلے پہل بستر چھوڑ کر کھڑا ہوتا ہی
یا کوئی معمولی کام جسکا وہ پہلے عادی ہی تھا پہلے پہل کرتا ہے - کھڑے ہوتے ہی
اوسکو اپنی ٹانگون کی عجیب کمزوری محسوس ہوتی ہے - اکثر مریض اسکو اس
سبب سے ہلکا معلوم ہوتا ہے کہ جسم کے حصص زیرین مین ایکدم سے خون
دوڑ جانے سے دماغ مین غیر کافی مقدار خون رہجاتی ہے عجب نہین کہ جن
اعضا مین خون اسطرح بکثرت چلا گیا ہے وہ سنسنانے لگین اور دل کی
دھڑکن سے مریض خاصا یقین کرلے کہ دل کا کوئی سخت عارضہ ایسا باقی ہے
جو ابتک تشخیص ہی مین نہین آیا - جسطرح اکثر کیا جاتا ہے اگر ایسا آدمی پھر صاحب
فراش اس غرض سے ہوجائے کہ اُس مین ذرا دم آجائے تو وہ برابر کمزور
ہوتا چلا جائیگا - تاآنکہ غیر قابل امداد حالت پیدا ہوجائے گی - اکثر ایسے مریض
بعض اوقات علاج کے لئے چار پائیون پر دور دور مقامات سے آتے رہتے
ہین - بعض مریض تو ایسے ہی مشاہدہ مین آئے ہین جنھون نے آٹھہ آٹھہ دس
دس سال سے بستر نہ چھوڑا تھا اور اس عرصہ مین بمشکل ایک قدم پھر چلے

تھے تشخیص سے معلوم ہوا کہ یہ سب کچھ عدم استعمال اعضاء کے سبب سے کمزوری عضلات کی بدولت تھا مناسب ورزشوں کے باقاعدہ استعمال نے عضلات کو سنبھال لیا اور وہ پھر چنگوں میں آ گئے۔ ایسے ہی مریضوں پر علاج مقناطیسی یا چھو چھا کا کرنے والے اکثر اعلےٰ کامیابی حاصل کرتے ہیں۔ جہاں کوئی ایسا مریض اُنکو ملا اُنھوں نے صحت کے وعدہ وعید کرکے اوسکو معتقد بنایا اول اُسکی امید و آرزو کو اعلیٰ تحریک دی پھر تیج سیج کھڑا کر دیا۔ ہر دفعہ عضلات میں بھی تھوڑی بہت قوت آجاتی ہے اور کچھ دن میں جسم اپنی حالت اصلی پر آ کر معالج کی کامیابی عیاں کر دیتا ہے۔

ورزش کے فواید ورزش کے فواید بہت سے ہیں۔

(۱) جیسا ابھی بیان ہوا اس سے جسم تیار ہوتا ہے۔ یہ تو پہلے آپکو بتایا جا چکا ہے کہ عضلات مہین مہین ریشوں سے بنتے ہیں اور ہر ریشے میں قوت سکڑنے کی ہے جو عضلات کام میں نہیں لائے جاتے اون کے ریشے ڈھیلے۔ زرد۔ اور پتلے ہو جاتے ہیں۔ اور اس حالت میں اونکی قوت سکڑنے کی بہت کچھ ضایع ہو جاتی ہے خوب تیار عضلات کے ریشے بڑے بڑے اور سرخ ہوتے ہیں اور اُن میں قوت و لچک بھی زیادہ ہوتی ہے۔

جب کمزور عضلات کو سکیڑ کر اُن سے کام لیا جاتا ہے تو اُس خون کی وجہ سے جو حرکت کے وقت وہاں جا پہونچتا ہے اُنکی زردی گہرے سُرخ رنگ سے مبدل ہو جاتی ہے۔ نئے خون کے ساتھ نئی پرورش کا سامان بھی جاتا ہے جس سے عضلات اپنی کمی پوری کر سکتے ہیں اگر ورزش متواتر کر کے معقول پرورش عضلات کی ہوتی رہے تو تیاری بڑھکر غیر معمولی حالت پیدا کر دیگی۔

مشہور ڈاکٹر ڈنشیپ نے متواتر و باقاعدہ ورزش کی بدولت اپنے عضلا
کو ایسا تیار کر لیا تھا کہ پورے تین ہزار پونڈ کا وزن تسمہ مین باندھکر کندھے پر
اٹھا لیا۔ یہ وہ وزن ہے کہ مضبوط سے مضبوط گاڑی کا گھوڑا بمشکل سہار
سکتا ہے۔ نوعمری مین ڈاکٹر ڈنشیپ ایسے کمزور جسم کا آدمی تھا کہ مدرسہ
کے لڑکے سخت تحریک پیدا کرنے والے طریقون سے اوسکو ذلیل
کرتے تھے اور وہ کمزور مار کھانے کی نشانی کی ہونے کے سبب سے
دب جاتا تھا۔ اوسکا اپنا بیان ہے کہ اسی سبب سے اوسنے ورزش
جسمانی شروع کی جس کا نتیجہ یہ غیر معمولی حالت ہوا۔

(۲) مضبوطی جوان آدمی کے لئے اعلےٰ ترین صفات مین سے ہے۔ نہ کوئی
کوئی کام ایسا نہین ہو سکتا جس کے لئے مضبوطی دیگر شرائط ایسا
شخص ناقابل قرار پائے۔ نہ کوئی ایسا کام ہو سکتا ہے جسکو مضبوط
آدمی دیگر حالتون سے بہتر اس حالت مین نہ کر سکتا ہو۔ یاد رکھیئے قوی
اور کمایا ہوا بدن کچھ بہت قدر کے قابل ہے۔ بدن کی معقول داشت
سے نہ صرف جسمانی قوت مین ترقی ہوتی ہے۔ بلکہ حرکات و سکنات
مین چستی۔ لطافت و خوش اسلوبی بڑھ جاتی ہے۔ جو آدمی جھوٹے
کھاتا ہوا بھدی چال چلتا ہے اوسکا سبب یہ نہین ہوتا کہ اوسکی بناوٹ
مین خامی ہے بلکہ یہ باعث ہوتا ہے کہ بعض عضلات عدم استعمال
کے سبب سے ایسے کمزور ہو جاتے ہین کہ چلتے میں جو کام انکو کرنا چاہئے
نہین کر سکتے۔ اس کل کا نتیجہ مجموعی یہ ہوتا ہے۔ کہ شخص مذکور خوشنما
چال نہین چل سکتا۔ شخص باہر چنانچہ شائستہ کی چال مین ایسی چستی و لچک
ہوتی ہے کہ اوس شخص سے جس کو جسمانی داشت سے تعلق نہین

ہوا ممکن ہی نہیں ۔
(۳) معقول ورزش جسمانی سے بہت سے جسمانی نقصوں کی روک یا اصلاح ہوتی ہے (مثلاً گول کندھے ۔ چپٹا سینہ ۔ جھکی ہوئی کمر) اور جسم سیدھا اور سڈول رہتا ہے ۔ اس قسم کے نقصوں میں سے بہت سے براہ راست یا بتوسل دیگر کل جسم میں خرابی اسطرح پیدا کردیتے ہیں کہ بعض اعضائے رئیسہ خصوصاً پھیپھڑوں کے افعال میں حارج ہوکر ان کو کام پوری طرح نہیں کرنے دیتے ۔ پس ورزش جسمانی کا نفع محض بدن کی تیاری اور حرکات و سکنات کی سڈولی کے سوا کچھ اور بھی ہے ۔ دراصل اس سے جسم میں جان آتی ہے زندگی بڑھتی ہے اور یہ تو ظاہر ہی ہے کہ خوشی و خرمی اسکے ذریعے سے کیسی کچھ حاصل ہوتی ہے ۔

(۴) عضلاتی ورزش سے نہ صرف صحت اور قوت عضلاتی میں ترقی ہوتی ہے بلکہ اس سے براہ راست یا دیگر ذرائع سے جسم کے قریب قریب ہر عضو کو فائدہ پہنچتا ہے ۔ عضلات ہی تو ہمارے ڈھانچ کی ہڈیوں کو ٹھیک موقعہ پر جمائے ہوئے ہیں ۔ اگر یہ کمزور ہوگئے تو ڈھیلے ہوجائیں گے ۔ جب ڈھیلے پڑ گئے تو جسم کے مختلف مقامات بے ڈول ہوکر صحت پر اثر ڈالینگے اسیطرح تو کندھے گول ہوجاتے ہیں کہ جو عضلات انکو تھامے ہوئے ہیں وہ ڈھیلے ہوکر اپنا کام پوری طرح انجام نہیں دیتے پھر آگے کو جھکنے کا بچاؤ ہی کیا رہا ۔ پسلیوں سے سینہ کا ڈھانچ بنا ہوا ہے جب وہ عضلات ان سے چمٹے ہوئے ہیں انکو بخوبی تھام کر ابھارے نہیں رکھتے تو پسلیاں اندر کو بیٹھ جاتی ہیں جس سے سینہ چپٹا ہو جاتا ہے جب پسلیاں اندر بیٹھ جائیں گی تو ظاہر ہے کہ اعضائے دم کشی بھی پھیپھڑوں

کے عمل مین حرج ہوگا معقول ورزش سے یہ نقص بخوبی رفع کیے جا سکتے ہین
اگر آپ ابھی نصف عمر کو نہین پہنچے ہین تو ایسے عیوب ورزش بالکل دور کر دیگی
بلکہ بڑی عمر مین بھی ایسے جسمانی نقصون کی بہت کچھ اصلاح ہو سکتی ہے —
بشرطیکہ باقاعدہ ہدایات پر لگاتار کوشش آپ اپنا فرض سمجھین —

(۵) اس سے بھی بڑھکر ورزش کا اثر اندرونی اعضاء کی تندرستی پر ہوتا ہی
عضلاتی ورزش سے دل اور پھیپھڑون کا کام جسقدر بڑھ جاتا ہے سبکو
معلوم ہے — ذرا تیزی سے دوڑکر دیکھو دل کا کام دوگنا اور پھیپھڑون کا
دوگنے سے بھی زیادہ ہو جائیگا — اس سے صرف یہی مطلب نہین ہے کہ سانس
کی تعداد فی منٹ دوگنی ہو جاتی ہے بلکہ سانس کی گہرائی اور ہوا کی مقدار
بھی جو ہر سانس کے ساتھ اندر جاتی ہے کہین زیادہ ہو کر کل نتیجہ پھیپھڑون
کے معمولی کام کی بہ نسبت دوگنی سے بہت زیادہ کر دیتی ہے — جب
پھیپھڑون کا کام اور اسکا اثر اتنا بڑھ جاتا تو ظاہر ہے کہ عجیب مفید اثر کل جسم پر
ہوتا ہے —

ریشون کی پرورش خون سے ہوتی ہے اور دل کی پچکاری خون کو
دھکیل کر ریشون تک پہنچاتی ہے — جب دل زیادہ تیزی سے عامل ہوگا
تو جسم کے ہر حصہ کو زیادہ خون پہونچیگا اور ریشون کی پرورش زیادہ
آزادی سے کریگا — صرف یہی نہین کہ اسطرح کثیر مقدار پرورش کرنے
والے اجزا کی ریشون کو پہنچے گی بلکہ پرانے اور ناکارہ اجزا بھی زیادتی کے
ساتھ ہٹائے جاکر اُن اعضاء کو پہنچا دئے جائینگے جن کا کام اُن کو
جسم سے نکال پھینکنے کا ہے — پس تکان کے سبب سے جو ناکارہ و بے
اثر اجزا جسم مین پیدا ہوتے رہتے ہین اُن سے جسم زیادہ صاف رہتا ہے

پھیپھڑے اپنا کام بڑھا کر خون کو زیادہ آکسیجن پہنچاتے ہیں آکسیجن خون میں تازہ روح پھونکنے والی۔ گوشت کو تازہ زندگی بخشنے والی اور زندگی کی مملکت کے ہر گوشہ و کونہ کی صفائی کرنیوالی ہے۔ پس ورزش سے جملہ افعال میں چستی آجاتی ہے۔ سارا جسم نئی اور اعلےٰ زندگی سے بہرہ ور ہوتا ہے جسم کی کل زیادہ تیزی سے چلنے لگتی ہے اور کام کے لئے زیادہ موزون ہو جاتی ہے۔ دماغ ناکارہ اجزا سے پہلے کی بہ نسبت زیادہ صاف ہو جاتا ہے اور چونکہ پہلے کی بہ نسبت زندگی بخش خون زیادہ تازہ روح پھونکتا ہے لہذا دماغ بہتر خوض کرنے لگتا ہے۔ جگر کے حصے میں خون اور آکسیجن کی زیادہ مقدار چڑھ جاتی ہے جس سے وہ زیادہ صفرہ بنا سکتا ہے معدہ کے افعال بھی بہتر و کثیر خون دستیاب ہو جانے سے تیز ہو جاتے ہیں جس کو وہ لعاب معدہ کی زیادہ مقدار تیار کرتا ہے۔ لعاب معدہ کی زیادہ مقدار سے ظاہر ہے کہ پہلے کی بہ نسبت صرف زیادہ غذا ہضم ہی نہیں ہو سکتی بلکہ بہتر طور سے قابل انجذاب خون بھی ہوگی جب زیادہ غذا کی ضرورت ہوگی تو بھوک زیادہ لگیگی خوب بھوک زیادہ لگیگی تو کھانے میں صرف مزا زیادہ آئیگا بلکہ کھانا انگ لگے گا۔

اب ذرا غور کیجئے کہ شخص پہلے کاہل اور بیکار حالت میں ہو جس سے بوجہ ناکارہ اجزا کے غیر کافی اخراج کے اوسکا جسم کاہل اور بھاری ہو گیا ہو پھر خوش قسمتی سے وہ اوپر اخبر لیکر اپنے جسم کے ہر حصہ کو مذکورہ طریقہ سے نئی چستی اور زندگی سے بھر دے اور اوسکے لئے یہ تبدیلی نئی پیدائش ہوگی یا نہیں۔ ضرور ہوگی اور جب ایکدفعہ کوئی شخص اس

اعلےٰ حالت مین (جس سے حواس مین تیزی - اور خوشی - خرمی - اندازہ وسمجھ مین فرق آنے لگتا ہے) رہنے کا مزا اُٹھا لے اور اس رحمت والی زندگی کی رحمتون سے بہرہ اندوز ہوسکے تو واقعی مشکل ہے کہ بہرہ کسی اجورہ پر بھی اپنی پرانی پژمردہ اور گری ہوئی حالت زندگی کی طرف لوٹنا پسند کرے -

(۶) ان دوڑ دھوپ کے اور عجلت بھرے ایام مین جب ایک ایک لمحہ کے حاصل و ضائع کرنے پر قسمت پلٹا کھا جاتی ہے بلکہ جان ادہر سے اودہر ہو جاتی ہے آدمی مین دم کا ہونا بے انتہا قابل قدر و قیمت ہے تاکہ اگر ضرورت پڑے تو وہ ہاتھ پاؤن ہلا سکے - مثلاً ریل پکڑنے کو دوڑ جانا - آگ بجھانے کو لپک جانا - کسی آدمی کو خطرے سے بچانا وغیرہ دم اور کس بل کے لئے دو چیزین ضروری ہین اول قوی دل، دوسرے لمبے اور مضبوط پھیپڑے - اگر ان دونون اعضاء مین سے کوئی بھی گھٹا ہوا ہے تو ذرا سی غیر معمولی ورزش کرنے سے سانس پیٹ مین نہ سمائیگا دل بھی عضلہ ہے اور عضلات ہی [illegible] کی دیوار دن کو دھونکنی کی طرح باری باری دبا اور پھیلا کر پھیپڑون کو ہوا سے بھرتے اور خالی کرتے ہین - ورزش جسمانی سے مثل دیگر عضلات کے دل مین بھی جان آتی ہے اور خاص خاص ورزشون سے وہ عضلات بھی قوی کئے جا سکتے ہین جو سینہ پر عامل ہوتے ہین تاکہ پھیپڑون مین زیادہ ہوا سما سکے اور دم کشی مین زیادہ آسانی ہو سکے -

دم خم دم اور کس بل پیدل چلنے اور سواری کرنے کے لئے ضروری صفات ہین سانس سے دل اور پھیپڑون کو پیادہ چلنے یا کشتی رانی

وغیرہ کی بازی کے لئے قابل بھروسہ کرنے کو عرصہ دراز تک مشق ضروری ہوتی ہے اسلئے کہ کچھ عرصہ مین جاکر دل اس قابل ہو سکتا ہے کہ جسقدر کام بازی کے وقت اُسکو دینا ہے اطمینان طور سے دیسکے اسی طرح کچھ عرصہ پھیپڑون کو بھی اس قابل ہونے کے واسطے درکار ہے کہ اوسوقت جسقدر آکسیجن مطلوب ہو اُسکی گنجائش کے لئے پھیل سکین۔

کمزور دل سے خطرہ

بارہا دیکھا سُنا ہوگا کہ کوئی شخص ریل اسٹیشن کو دوڑا جارہا تھا راستہ مین گرا اور فوراً منزل حیات طے کر گیا۔ یہ مثال دل کی کمزوری کی ہے اور اسکا سدباب یہ ہوتا ہے کہ ورزش کے ذریعے اسکو اس قابل بنا رکھا جاتا کہ دیگر عضلات جسم کے نیز کل کی سہار کر سکے ہمکو اپنا دل اس قابل کر لینا چاہیئے کہ ضرورت کے وقت مثل دیگر عضلات کے کام بڑھا سکے۔ بلکہ سچ پوچھو تو صاف ضرورت یہ ہے کہ دل اپنا کام قابل اطمینان حالت مین اوسوقت بھی کرے جب جسم کے دیگر عضلات بہت گرمائے ہوئے ہوں اور نہایت تیزی سے کام مین مصروف ہون جسکو ورزش کی عادت نہ ہو ورزش کرنے پر فوراً اسکو یہ معلوم ہوتا ہے کہ خون شدت سے دماغ کو چڑھ رہا ہے۔ اسکا دل بھی بہت تیزی سے دھڑکنے لگتا ہے اور وہ یہ سمجھتا ہے کہ اب مرا لیکن باقاعدہ ورزش سے یہ دقتین بہت جلد دور ہو جاتی ہین۔ دل اور رگون مین دم آجاتا ہے جس سے یہ حرکت اُنکو اتنی جلد پریشان نہین کر سکتی۔

امتحان دل

جس شخص کو ورزش کی عادت ہو اسکی نبض جب وہ چپ چاپ بیٹھا ہو گنو اس وقت ۔ پھر اسکو کہہ دینا کہ دو تین دفعہ وہ زینہ پر چڑھ جائے اور اُتر آئے۔ اب اگر نبض دیکھو گے تو معلوم ہوگا کہ حرکت پہلے سے

فی منٹ ۴۰ سے ۵۰ تک زیادہ ہوگئی ہے لیکن اتنی ورزش سے اوس شخص کی نبض کی حرکت جو ورزش کا عادی ہو صرف ۱۰ سے ۱۵ تک فی منٹ بڑھیگی۔ اس آسان طریقے سے ہر شخص اپنے دل کی قوت کا امتحان کرسکتا ہے اور ورزش شروع کردینے پر دل کی قوت کے بتدریج بڑھنے کا حال اس اثر سے دریافت ہوسکتا ہے جو ورزش سے نبض کی حرکت پر یوماً فیوماً کم ہوتا جاتا ہے یہ گمان غالب ملک کے کام کاجی ادھیڑ عمر کے آدمیوں میں سے نصف سے زیادہ ایسے نکلینگے جو تیزی کے ساتھ ایک میل بلا سخت خطرہ میں پڑے ہوئے نہیں دوڑ سکتے۔ اور یہ تو یقینی ہے کہ ایسا کبھی گذرے تو پھر تھک کے چور ہوجائینگے حالانکہ ہر شخص کو اس قابل ہونا چاہیئے کہ بلا سخت دقت کے میل فی گھنٹہ کی رفتار سے دو یا تین میل دوڑ سکے۔

(۷) ورزش سے جسم زیادہ قابو میں آجاتا ہے اور باقاعدہ ورزش جسم کو ہر دو جانب سے کماکر پٹھوں کو قریب قریب دگنے سے زیادہ مضبوط کردیتی ہے معمولی حالات میں فی الواقع انسان بائیں طرف سے بہت ہی کم کام لیتا ہے ہر ایسا کام جس میں ہنر۔ قوت۔ یا زور درکار ہو ضرور ہے کہ سیدھے ہاتھ سے کیا جائے داہنی جانب جب کام کی کثرت ہے تو ظاہر ہے کہ اوس طرف کے عضلات زیادہ قوی ہوجائینگے اور ریڑھ کی ہڈی بائیں طرف سے کج ہوکر بدنما ہوجائیگی جسکا نتیجہ یہ ہوگا کہ داہنی طرف کا ہاتھ کسیقدر نیچا ہوجائیگا یہ نقص اس کثرت سے ہے کہ غالباً ۴۰ فیصدی آدمی اس میں مبتلا نکلینگے۔ معمولی ورزش ہی جسم ہر دو جانب سے یکساں تیار ہوگا جس سے ظاہر ہے کہ ہر دو جانب یکساں کارآمد ہوجائینگے۔ جو آدمی اپنے دونوں ہاتھوں سے یکساں کام لے سکے اوسکو صرف یہی فایدہ نہیں کہ ایک ہاتھ سے کام کرنے

والے کی بہ نسبت وہ ایک دن یا ایک سال مین زیادہ کام کریگا بلکہ یہ بھی فائدہ ہے کہ ایک ہاتھ جاتا رہا تو اسکو اتنی مایوسی و تکلیف نہ ہوگی جتنا ایک ہاتھ سے کام کرنیوالے کو سدھے ہوئے ہاتھ کے جاتے رہنے سے ہو سکتی ہے

(۸) دماغ و اعصاب بھی عضلاتی ورزش سے فائدہ اٹھاتے ہین - اس خیال کی تعمیل ہی مین تو کوئی پٹھا سکڑتا ہے جو دماغ مین پیدا ہو کر اس پٹھے تک اعصاب کے ذریعہ سے آتا ہے - پس ورزش جسمانی سے دماغ و اعصاب کی بھی ورزش ہوتی ہے اور یہ خیال غلط ہے کہ جسمانی ورزش دماغی تکمیل مین حارج ہوتی ہے بلکہ دراصل اس سے دماغی بالیدگی مین مدد ملتی ہے اور دماغ کی قابلیت صدور افعال مین ازدیاد ہوتی ہے - اسلئے کہ ورزش مین جو اصول پٹھون کو نفع پہنچاتا ہے وہی اصول اسی طرح دماغ و اعصاب سے بھی چسپان ہے - اور یقیناً اسی سبب سے عضلاتی ورزش واضح طور سے اعصاب کو قوی کرتی ہے - انسان کو اپنے جسم پہ قابو یافتہ بناتی ہے - دماغی قوتون مین اعتدال اور جسم مین پھرتی بھر دیتی ہے - وقت ضرورت مناسب حال کارروائی کے لئے تو باقاعدہ و مکمل ورزش عضلاتی سے بڑھکر اور کوئی چیز انسان کو تیار کر ہی نہین سکتی -

(۹) ایک صحیح نفع ورزش عضلاتی کا یہ ہے کہ یہ بہترین ذریعہ ایسے اشخاص مین اسکا پیدا کرنے کا ہے جو محنت دماغی و ایسے اشغال سے ہوتے ہین جن مین بکثرت خون دماغ کو چڑھتا ہے عضلات ورزش کرنے سے اس قابل ہو جاتے ہین کہ بیکاری کی حالت سے زیادہ خون رکھ سکین پس وہ دماغ و مرکزہا سے اعصاب سے خون کھینچ لیتے ہین - اور جو اجتماع یا کثرت

خون وہاں پیدا ہو گیا ہو اسکو رفع کر دیتی ہیں اب ظاہر ہے کہ متواتر و باقاعدہ
ورزش عجیب و غریب نفع کی چیز طالب علموں و دماغی پیشہ وروں
کے لئے ہے ہزاروں آدمی فارغ التحصیل ہونے سے پہلے خود ختم ہو جاتے
ہیں یا اگر وہ خوشی دیکھنی نصیب ہی ہو گئی تو اسکے کچھ ہی بعد ہو لیتے ہیں نیز
ہزاروں مُلّا - واعظ - پادری - وکلاء - معلم - و دیگر دماغی کام کرنیوالے
کسی اعصابی بدنظمی کی بدولت افسوسناک ناکامی سے اکثر دوچار ہو جاتے
ہیں لیکن یہ حالت کبھی نہ ہوتی اگر وہ اپنے دماغ کو متواتر و باقاعدہ ورزش
سے ٹھنڈا کرکے آرام دیتے رہتے -

(۱۰) ایک بہت بڑا نفع ورزش جسمانی کا وہ اثر ہے جو نظم عصبی کے اوس حصہ
پر ہوتا ہے جسکے زیر تحت محض عمل حیوانی ہے - کثرت کار دماغی پریشانی
کی وجہ سے کثرت خون سے جس شخص کا دماغ بھر کر کہا ہو اور حالت
پیچ و تاب پیدا کر رکھی ہو اسکی نسبت یہ احتمال بہت زیادہ ہے کہ وہ ان
خیالات و جذبات کا جو پورے ہونے کے لئے دُند مچا دیتے ہیں اس
شخص کی نسبت زیادہ آسانی سے شکار ہو جائیگا جو ورزش جسمانی کرکے
دماغ سے خون کو نکال پہنکتا ہے اور ایسا کرکے وہ خوش آئندہ تکان
پیدا کر لیتا ہے جو بہترین طریقہ سے خیالات کو سکون جسم کو آرام اور
نیند کو غفلت بخشتی ہے -

یہ امر قابل غور ہے کہ آوارہ گرد وحشی قوموں میں جن کی گذر اوقات بیشتر
نتائج شکار و معمولی نباتات پر ہوتی ہے باوصف زیادہ تر حیوانی
غذا کھانے کے اس گناہ کبیرا کے ان مہذب لوگوں کے بہ نسبت بہت
کم عادی ہوتے ہیں جو طرز بسر کے سبب سے عضلاتی ورزش کم کرتے

ایک یہی فائدہ ایسا ہے کہ صرف اسی کے سبب سے جسمانی ورزش کا شوق آجکل کے نوجوانوں کو دلایا جائے کیونکہ زمانہ حال کے بڑے اور افسوسناک حالات میں سے نمایاں یہ بھی ہے کہ جملہ مہذب اشخاص میں بدکرداری و شہوت پرستی بڑھتی جاتی ہے

بڑی بڑی مثالیں | باقاعدہ ورزش سے جو نفع ہوتے ہیں اونکی چند مثالیں اس جگہ بیان کی جاتی ہیں۔

گلیڈ اسٹون | گلیڈ اسٹون کا لکڑی کاٹنے کا شوق اور اس کام میں سرگرمی مثل سفارت کے قابلیت کے مشہور تھی۔ ۸۰ سال سے متجاوز ہو کر بھی وہ قابل تعظیم مدبر الملک ایسا ہی چست تھا جیسا ابتدائی زمانے میں۔ اور اوسکی ہوس آف کامنس کی تقریریں یہ ثابت کرتی ہیں کہ دماغی یا جسمانی کمزوری نے نام کو بھی دخل نہ پایا تھا۔ جب لندن میں پولیٹکل معاملات کی سرگردانی زیادہ پریشان کر دیتی تھی تو وہ اپنے وطن چلا جاتا تھا اور کچھ دن تک بڑے بڑے شاہ بلوط کے درخت جو وہاں کثرت سے ہوتے تھے کاٹا کرتا تھا۔

ڈکنس | یہ شخص پیدل چلنے میں ایسا ہی مشہور تھا جیسا ناول نویسی میں روزمرہ ناشتے سے قبل وہ ۹ یا ۱۰ میل چل لیا کرتا تھا اور کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا تھا کہ ۲۵ یا ۳۰ میل چلنے کے بعد وہ دن کا کھانا کھایا کرتا تھا۔ اگر وہ کہیں [illegible] نہ ہوتا تو غالباً اس کی نوشت و خواند میں مصروف زندگی لمبی ہوتی لیکن وہ اپنے زمانہ میں چل بسا کہ جبکہ عموماً علما بہترین کام کیا کرتے ہیں۔

بیرن | گو کہ یہ شخص نہایت بداعمال بلکہ سخت اوباش تھا لیکن اصول صحت متعلقہ ورزش جسمانی کا نہایت پابند تھا۔ روزمرہ دوڑ لیتا تھا کشتی چلا لیتا تھا تیر لیتا تھا اور ورزش شمشیر کیا کرتا تھا درستی جسمانی کی تکمیل اسقدر حاصل کی تھی کہ پیراکی کے چند ایسے کام کر دکھائے جنکی برابر بہت کم ہو سکتے ہیں یا وہ گمان

غالباً اسی داشت جسمانی و معتدل نوش خورد کی بدولت وہ اتنے عرصہ تک اون دیگر
بے اعتنیا طون کے بد اثرون کا جنکا وہ عادی تہا مقابلہ کرتا رہا -

سپکلارن | یہ شخص تعلیم داشت جسمانی کا سرگرم تبلیغ کرنے والا تہا - اسنے اپنی
کتاب متعلقہ مضمون ہذا میں ورزش کے نہایت نمایاں اثرون کی مثالیں درج کی ہیں
چند اون میں سے درج ذیل کیجاتی ہیں - ۱۲ افسر جنکی عمر مختلف مابین ۱۹ و ۲۴ سال تہی
میرے پاس بہیجے گئے - میں نے انکا سینہ - بازو و دیگر اعضا احتیاط سے ناپ لئے اور
ورزش شروع کرادی - تیاری جسم کا اندازہ کرنیکے لئے وقتاً فوقتاً نصاب ورزش
کے دوران میں انکی پیمایش کیجاتی تہی - نتائج حاصلہ یہ ہوئے کہ بازو مونڈھے اور سینے
کی چوڑان میں تعجب انگیز اضافہ ہوا یہانتک کہ چوتہا مہینا ختم ہونے سے پہلے بعض
یہ حالت ہوئی کہ بلا امداد وردی و جاکٹ میں نہیں سماتے تھے - اور جب کہینچ تان کر
پہنا ہی دیجاتی تہی - تو بیچ کا حصہ چار انگل کہلا رہتا تہا - ایک مہینا اور گذرنے کے بعد
تو وہ کپڑے آتے ہی نہ تھے لہذا نئے کپڑے تیار ہونے تک اپنا اپنا بڑا کوٹ
پہنکر انکو جمناسٹک کے کمرے میں آنا جانا پڑتا تہا - انہیں سے ایک شخص کا سینہ
پورے پانچ انچ بڑہا تہا - اب بتاؤ اس پانچ انچ کے معنی کیا ہوئے - غور کرو اندازہ پانچ
انچ کی گنجایش بڑہ گئی کہ دل اور پہیپڑے اوسمین کام کریں - کوئی اندازہ اس نفع کا نہیں
ہو سکتا جو اسطرح بالضرور حاصل ہونا چاہئے -

پھر یہ بھی غور طلب ہے کہ جب جسم کے اس خاص حصہ کو یہ کچھ ملا تو دیگر حصص کا
متناسب حصہ کیا ہوا - اسلئے کہ باقاعدہ ورزش کا اثر کل جسم پر اور یکسان ہوتا
ہے - یعنی سینہ میں یہ کچھ تغیر اوسوقت تک نہیں ہو سکتا جبتک کہ ہر جزو حصہ
جسم اپنا متناسب حصہ نہ پائے لہذا جسم کے اندرونی اعضا میں سے ہر ایک
کا اسی تناسب سے قوی ہونا ظاہر ہے دریافت نتائج ورزش کے لئے ہمنے یہ بھی

کیا تہا کہ ورزش شروع کرانے کے کچھہ ہی دن بعد اون سب کے فوٹو تایہ کرنیکا کرانے کے لیے لئے تھے - پھر جب نصاب ورزش کے اختتام پر اونکے فوٹو دوبارا لیکر ملائے تو چھوٹی چھوٹی تصویروں میں انقلاب عظیم صاف نمایان تہا - یہ تغیر خاصکر سب سے چھوٹے افسر کی تصویر میں زیادہ پایا جاتا تہا یہ شخص ۱۹ برس کا نوجوان آدمی تہا - اور جیسا کہ پہلے میرا خیال تہا نہ صرف اوسکا گوشت تیار ہوا تہا بلکہ اوسکا ڈہانچ بہی جسپر پٹھے پہیلے ہوئے ہیں کچھہ سے کچھہ ہوگیا تہا -

مگر ایک تغیر سب سے بڑھکر ہوا - دیگر تغیرات کو اوسکی وجہ تکمیل کہا جاسکتا ہے بلکہ دیگر تغیرات کو اوسکی شہادت حصول سمجھا جا سکتا ہے - یہ وہ تغیر تہا جسکو ضبط تحریر میں لانا میرے بس کا نہ تہا اسلیئے کہ وہ ضبط تحریر میں آہی نہیں سکتا - تاہم یہ وہ تغیر ہے جو ہر ایک دیکھنے والے پر عجیب وغریب اثر کرتا ہے - یہ وہ تغیر تہا جسکا دوسرا نام چستی - کس - ہوش و حواس - و تکان کی برداشت ہو سکتا ہیں یہی وہ تغیر ہے جو فیتہ کی پیمایش اور وزن کرنے والی کرسی کے ایما سے سینکڑون درجے زیادہ اثر کرتا ہے

ورزش اوٹھان میں مدد دیتی ہے

متذکرہ صدر قابل شخص ورزش کے اوس نمایاں اثر کا جو اوٹھان پر ہوتا ہے اسطرح تذکرہ کرتا ہے -

(۱) چند سال ہوئے ایک نوجوان شخص کا قد ۵ فیٹ - ۳¾ - انچ تک پہونچکر خود بخود بڑھنا بند ہوگیا تہا - باقاعدہ ورزش شروع کرنے پر پھر قد معمولی رفتار سے بڑھنے لگا تا آنکہ جب وہ شخص ۲۱ برس کا ہوکر ہندوستان آگیا تو اس کا قد ۵ فیٹ ۶½ انچ تہا -

(۲) ایک مدرسے کے لڑکے کا قد بچپنے میں کسی بیماری پڑجانے سے بڑھنا بند ہوگیا ورزش باقاعدہ کرنے سے پھر معمولی طور سے قد بڑھنے لگا اور ۹ ماہ میں اوسکی

اونچان میں ۸ ⅞ انچہ کی بیشی ہوگی -

ولیم کلن برینیٹ | یہ شخص ایک ممتاز شاعر تھا - اور ۸۴ برس کا ہوکر مرا - آخر وقت تک اسنے اپنی تعجب انگیز جسمانی و دماغی قوت کو باقاعدہ ورزش سے قائم رکھا - اپنے مرنے سے چند سال پہلے اُسنے اپنا طرز عمل اپنے ایک دوست کو لکھا تھا اور یہ خط ولیم کے مرنے کے بعد شایع بھی ہوا - اسکا انتخاب ہم بھی ناظرین کے نذر کرتے ہیں -

جناب من - کچھ عرصہ ہوا میں نے آپ سے اقرار کیا تھا کہ اپنے اشغال ورزش وغیرہ سے آپکو مطلع کرونگا - گو مجھے یہ یقین نہین کہ مرا طرز عمل آپ کے کسی مصرف کا ہوگا لیکن مرے سالہاسال کے تجربہ نے یقین دلا دیا ہے کہ مری ضرورتیں اوسنے خاصی اچھی طرح پوری ہوتی ہیں - میں خاصی بڑی عمر کو پہنچ گیا ہون - لیکن اس عمر کی ضعیفی سے محفوظ ہوں گو یہ بات وثوق کے ساتھ نہیں کہی جا سکتی کہ یہ حالت مجموعی کہانتک مری اوس طرز زندگی سے موثر ہے جسکو میں نے اتنے عرصہ سے اختیار کر کے نہایت پابندی کر رکھی لیکن مری قوت وجسمی جسمانی و عام حالتیں خاصی محفوظ ضرور ہیں -

میں اسی موسم میں علی الصباح ساڑھے پانچ بجے اور گرمی میں آجکل کی نسبت نصف گھنٹہ یا گھنٹہ بھر پہلے - اوٹھتا ہوں اُٹھتے ہی بلے دستے کپڑے پہن کر ورزش شروع کر دیتا ہون زیادہ ورزشیں ایسی کرتا ہون جن سے سینہ چوڑا ہوتا ہے اور جسم کے ہر رگ و ریشے کو حرکت ہوتی ہے - مرے آلات ورزشی یہ ہیں بہت ہلکے ڈنبل - ایک بانس - جو بینزشل بار - اور ایک ہلکی سی کرسی - پورا ایک گھنٹہ اور بعض اوقات اس سے بھی زیادہ اسطرح گذر کر میں نہاتا ہون - بحالت قیام وطن بعض اوقات مکان پر ورزش کم کرتا ہون اور باہر جاکر نصف گھنٹہ یا زیادہ کے لئے

کسی تیز ورزش کے کام میں لگ جاتا ہوں۔ غسل کے بعد اگر ناشتہ تیار نہیں ہوتا تو ناشتہ کے وقت تک مطالعہ میں مصروف رہتا ہوں۔

ناشتہ کے بعد کچھ دیر مطالعہ کر کے میں شہر کے اندر ایوننگ پوسٹ کے دفتر تک جو کوئی ۳ میل کے فاصلہ پر ہے پیدل جاتا ہوں۔ وہاں سے کوئی تین گھنٹے کے بعد ہمیشہ پیدل آتا ہوں چاہے جو موسم ہو۔ بحالت قیام وطن میں پھر مطالعہ میں اسوقت تک مصروف رہتا ہوں جبتک کہ پژمردگی کی وجہ سے مجھے باہر کھلی ہوا میں نکلنا پڑے پھر میں اپنی دوکان یا باغ میں جا کر میوہ دار درختوں کو چھانٹتا ہوں یا وہاں کچھ اور ضروری کام درختوں کا کرتا ہوں۔ اسکے بعد میں اپنی کتابوں کے سر ہو جاتا ہوں میں عموماً پیدل چلنے کو سواری پر ترجیح دیتا ہوں۔ اور سواری میں نہیں آتا جاتا

ورزش باقاعدہ ہونی چاہیئے

ان حالات کو دیکھنے کے بعد بھی دار فہمیدہ نوجوان اشخاص میں سے کون ایسا ہو سکتا ہے (یہ واضح رہے کہ صرف ایسے اشخاص کے لئے یہ سب کچھ لکھا جا رہا ہے) جو اپنے جسم کو بنانے۔ اعضا و عضلات کو تیار کرنے۔ شان و شوکت حاصل کرنے۔ ہضم غذا مکمل کرنے اور ذہن کو وہ قوت بخشنے کے لئے جو صرف متواتر و باقاعدہ ورزش سے حاصل ہوتی ہے تھوڑی دیر تک مطلوبہ کوشش کرنے میں کوتاہی کریگا۔

اگر یہ سوال کیا جائے کہ معمولی محنت و مشقت سے خاص ورزشوں کا مقصد کیونکر پورا ہو سکتا ہے تو اسکے جواب میں صرف یہ کہنا کافی ہے کہ بہت سے اقسام محنت و مشقت سے اسقدر کافی ورزش جسمانی ہو سکتی ہے جس سے کھانا بخوبی ہضم ہو جاتا ہے اور بھوک کھل کر لگے بلکہ ورزش کے فوائد میں سے بعض اور بھی حاصل ہو جاتے ہیں لیکن کثرت ایسے پیشوں کی ہے جو اگر بیڈول نہیں بھی کر دیتے تو سڈول بھی کم و بیش ضرور غارت کر دیتے ہیں۔ مثلاً کسان کو جھکنے میں پیچھے سے اٹھنے پڑتے ہیں۔

ڈولی بندی ہیں - زمین ہموار کرتے ہیں - نلائی کرتے و کہیت کاٹتے وغیرہ ہیں اپنی پشت سے اسقدر زیادہ کام لینا پڑتا ہے کہ پیٹہ کے عضلات بہت کچھ قوی ہوجاتے ہیں لیکن سینہ کے عضلات کی طرف سے بے غوری ہو جاتی ہے یہ اسی سبب سے ہے ادھیڑ عمر کے آدمیوں کے گول شانے چپٹے سینے اور پیچھے کو جھکی ہوئی ریڑھ کی ہڈی پائی جاتی ہے لوہار کا کام داہنے ہاتھ کو اور داہنی طرف کے سینہ کو بخوبی تیار کر دیتا ہے - لیکن بائیں ہاتھ و بائیں جانب سینہ کے لیئے اتنا تھوڑا کام ہے کہ کچھ عرصہ میں بدوضعی بڑھکر نقص کی حد کو پہنچ جاتی ہے - کشتی چلانے والوں کے پیشہ دیکھنے سے نتیجے کے عضلات کے لیئے مقدار کام کی اتنی ناکافی ہوتی ہے کہ شانے آگے کو جھک جاتے ہیں - انگلیاں بھی ڈانڈ پکڑنے کے بدولت کم و بیش ٹیڑھی ہو جاتی ہیں -

معمولی کسانوں کی چال ذرا غور سے دیکھو اونکی بے ڈھنگی چال سے بہدے پن و سستی کی عجیب تصویر کہنچ جاتی ہے اس سے ظاہر ہے کہ محنت مشقت کرنے والے آدمیوں کو اور نیز اون کو جنکا کام بیٹھے رہنے کا ہے باقاعدہ ورزش اس لیئے کرنی چاہیئے کہ شغل متعلقہ سے جو بدوضعی پیدا ہونے کا احتمال ہے اوسکی روک ہو سکے اور سارا جسم معقول تناسب سے تیار ہو جائے -

ہر گھر کی ورزش گاہ یہ خیال ورزش سے اکثروں کو باز رکہتا ہے کہ قیمتی الات بلکہ ایک علیحدہ عمارت صرف اسی کام کے لئے ہو تو آدمی خاص ورزشوں سے نفع اٹھا سکتا ہے - لیکن یہ خیال غلط ہے فی الواقع بہت عمدہ عمدہ و موثر ورزشیں بہت معمولی بلکہ ایسے الات سے ہو سکتی ہیں جو ہر گہر میں یقیناً اسانی سے میسر آ سکتے ہیں - یہ آلات ایسے معمولی ہوتے ہیں کہ چاہے گہر کی کچھ ہی حالات ہو ہر شخص مہیا کر سکتا ہے - صرف تھوڑا سا خرچ اور تھوڑی سی محنت سے وہ سامان

بہم پہنچ سکتا ہے - جس سے ورزش زیادہ دلچسپ اور بعض مراتب میں زیادہ مفید ہو سکتی ہے - لہذا یہ کرنا چاہئے کہ اگر ممکن ہو تو دیوان خانے یا گھر کا کوئی مقام اس کام کے لئے مخصوص کر دو تاکہ گھر بھر کے آدمی وہاں ورزش کر لیا کریں - اور مختلف آلات ورزش بھی احتیاط سے وہاں رکھے جا سکیں -

خاص اعضا کو تیار کرنے کے لئے ورزشیں

بعضوں کا خیال ہے کہ ورزش اتنی ہونی کافی ہے کہ جسم میں دوران خون کی تیزی قائم رہے اور بھوک لگ آئے باقی یہ جھگڑا فضول ہے کہ کسی قسم کی ورزش کیجائے یہ سخت غلطی ہے جو لوگ دس دس گھنٹے سڑک پر بیٹھے تھوڑے سے پتھر توڑتے رہتے ہیں انکو بھوک بھی خوب لگتی ہے اور داھنے ہاتھ کے عضلات بھی خوب تیار ہو جاتے ہیں لیکن باقی جسم کو عدم توجہ کے سبب سے سخت نقصان پہنچتا ہے - اعضا میں سختی ہو جاتی ہے چال سے بھدا پن ٹپکنے لگتا ہے اور جسم کی سڈولی اور حرکت کی شان غارت ہو کر رہتی ہے - جسم کو باقاعدہ تیار کرنے کے لئے ہر شخص کو ایسے خاص ورزشیں کرنی لازم ہیں جو اوسکی حالات خاص کے لئے ضروری ہوں اور مقدار ورزش کی اتنی ہونی چاہئے جتنے اعضاے متعلقہ یا کل جسم کو چاہئے - اس ذریعہ سے خاص کمزوریاں یا نقص دور کئے جا سکتے ہیں - خاص ورزشوں کی ضرورت سے مطلع ہونے کیلئے زندہ تصویروں کو دیکھنا چاہئے تاکہ دلچسپی پیدا ہو - بعضوں کے بازو اور بدن پلپلے اور بدوضع دیکھنے میں آئینگے - بعضوں کے بلے بھرے ہوئے اور بدن بھرے ہوئے - اکثروں کا سینہ یا شانہ اٹھے سے نیچا اسلئے ملیگا کہ سیدھی طرف کے عضلات الٹے جانب سے بہت زیادہ قوی ہیں - کچھ کی ریڑھ کی ہڈی عدم داشت جسمانی کے سبب سے بہت کچھ بدوضع پائی جائیگی - کسی کا سینہ چپٹا دکھائی دیگا وغیرہ وغیرہ -

ورزش سے کون کون نفع اٹھا سکتا ہے۔

چھوٹا سا جواب تو یہ ہے کہ سب۔ لیکن اتنے ذرا سے جواب سے کام نہیں چل سکتا لہذا تفصیل وار سنئے

(۱) بچے۔ باقاعدہ ورزشیں بچوں کو ۷ برس کی عمر سے پہلے نہ شروع کرانی چاہئیں۔ لیکن اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ بڑے ہوکر آپکی اولاد قوی مرد یا عورت بنے تو اول ہی سے جسمانی خبرگیری شروع کر دیجئے۔ ہلکے ہلکے ڈمبل۔ مٹیاں۔ جھنجھنے چپٹے بٹے۔ بنوا کر چھوٹے چھوٹے بچوں کو کھلونوں کی طرح کھیلنے کو دیدیجئے اون کو پکڑنے اور اوٹھانے میں عضلات خاصی ورزش کرینگے۔ جب بچے ذرا بڑے ہوں تو انکو چھوٹے چھوٹے بیلچے بھی لے دیجئے اور انکے لئے پھولوں کی کیاریاں لگا دیجئے بچے خوشی خوشی ان کیاریوں میں اپنے بیلچوں سے کام کرینگے یا انکو شوق دلا کر چھوٹی چھوٹی نالیاں زمین میں کھدوائیے بچے عموماً زمین کھودنے کی رغبت رکھتے ہیں اور یہ رغبت ہندوستان میں شاید اور جگہ سے کم نہیں جن بچوں کی معقول نگرانی نہیں ہوتی وہ اپنے ہاتھوں سے مٹی کرید کرید کر کپڑوں میں بھرے پھرتے ہیں لہذا بہت ہی آسان ہے کہ اون سے پھولوں کی کیاریوں میں کام کرا لیا جائے یا چھوٹی چھوٹی نالیاں کھدوائی جائیں کام زیادہ بڑھانے کے لئے چھوٹے چھوٹے بوئیے بچوں کو دیدیئے جائیں کہ وہ کھدی ہوئی مٹی ان میں بھر کر ایک جگہ سے دوسری جگہ اٹھا کر ڈول بنائیں۔ کوبے دیدیے جائیں کہ وہ اون سے ڈول بندی میں مٹی دبائیں۔ لیکن اس سے یہ غرض بالکل نہیں ہے کہ بچوں کو کثیف حالت میں بھی رکھا جائے خوب یاد رکھئے کہ جلد کو کثافت سے اٹا لینا بھی ایسا ہی عمل دم گھٹنے کا ہے جیسا کہ گلا دبا دینا یا سینہ بھینچ دینا۔

(۲) لڑکے۔ جیسا ابھی بیان کیا گیا ہے ۷ برس کی عمر سے پہلے باقاعدہ ورزش نہ شروع کرانی چاہئے اور یہی عموماً وہ زمانہ ہوتا ہے جب نوشت وخواند

کا دباؤ بڑہنا شروع ہوتا ہے - پیچھے ایک جگہ ہم بتا آئے ہیں کہ عدم داشت جسمانی کی بدولت فارغ التحصیل ہونے سے پہلے ہی بہت سے ہو لیتے ہیں یا اگر فارغ التحصیل ہو بھی گئے تو عین بعد فضیلت کی پگڑی عموماً صرف اس کام کی رہ جاتی ہے کہ اس سے الگنی باندھ کر فضیلت مآب کو اسپر ڈالدیا جائے - پس جس عمر سے تعلیم کا دباؤ بڑھنا شروع ہوتا ہے اگر اوسی عمر سے جسم کو اوسکے مقابلہ کے لئے تیار بھی کرتے جائیں تو در مقصود تک بہ آسانی صحیح وسلامت پہنچ جائینگے -

یہی نہیں اگر لڑکوں کے دلیں بدن بنانے کا شوق ابتداہی سے پیدا کر دیا جائے تو مخدوش زمانہ قریب و عین بعد بلوغت میں وہ بہت کچھہ سنبھلے رہینگے -

(۳) نوجوان | جنہوں نے خوش قسمتی سے بچپن سے ورزش کی ہو انکو اپنی حالت جسم و قوت اعضائی داشت کا لطف اس وقت تک اگر معلوم ہو ہی جائیگا - اور انکا فرض ہے کہ اپنی حالت کو بناتے چلے جائیں لیکن اگر آپنے ورزش نہیں کی اور آپ جوان ہو گئے ہیں تو بھی ضرور ورزش شروع کر دیجئے - انسان خلقت کے لحاظ سے آپ کی قوت ۴۵ سال تک بڑہتی جائیگی اور یہ صرف اسیوقت ہو سکتا ہے جب آپ ورزش کے عادی ہو جائیں اور لگاتار کوشش کر کے اپنے آپکو ازمانہ درگور ہونے سے محفوظ رکھیں -

ادھیڑ - | کچھہ فطرتاً نوجوانی کی جلت بہت کے ایام کے بعد انسان کاہلی کیطرف رجوع کرنے لگتا ہے - آرام طلبی بڑہتی جاتی ہے اور کہانے پینے کی لذتوں کی طرف توجہ زیادہ ہوتی جاتی ہے - یہ سب کچھہ تو ہے لیکن بدقسمتی ہے جب تک زندگی قائم ہے تندرستی کے لئے ہاتہ پیر ہلانا بھی مثل غذا کے ضروری ہے - اگر کاش ایسا ہوتا

تو ادھیڑ عمر کے آدمیوں کو ورزش کی تکلیف اٹھانے کی صلاح نہ دی جاتی - مگر ہم کو معلوم ہے کہ بلا اسکے کام جیسا کہ چاہیے نہیں چل سکتا - اور اسکی طرف سے لاپرواہی کا نتیجہ بیشتر یہ ہوتا ہے کہ انسان قبل از وقت ضعیفی کے نیچے میں جا پہنستا ہے - اوسکی صحت کو نقصان پہنچتا ہے اور بدن چہرہ ٹیٹنے لگتا ہے اندرونی اعضا بھی موثر ہوتے ہیں معدہ الگ اکڑا جاتا ہے ہاتھا الگ رو کھے جاتے ہیں جوانی تک ورزش کا شوق بھی اکثر رہتا ہے لیکن ادھیڑ عمر کو پہنچکر اکثر چھوڑ بیٹھتے ہیں سوے اتفاق سے اگر کوئی شخص جوانی میں کشتی باز اور پہلوان ہو تو یہ حالت اور بھی زیادہ گت بنا دیتی ہے -

پھر بے انصافی یہ کی جاتی ہے کہ اس خرابی کو اصلی وجہ کی ذمہ داری کرنے کے بجائے ابتدائی زمانے کی کثرت سے سر منڈھا جاتا ہے -

تجربہ نے ثابت کر دیا ہے کہ ادھیڑ عمر میں صحت خراب ہو جانیکا باعث گو وقتاً فوقتاً عمل میں آئی ہوئی غلطیاں ہی ہوتی ہیں لیکن ۹۰ فیصدی خاص وجہ یہ ہوتی ہے کہ اس عمر کو پہنچکر جسمانی کام سے قطعی گریز اختیار کر لیا جاتا ہے اور آرام طلبی کی پوجا ہونے لگتی ہے -

ادھیڑ آدمی بخوبی سمجھ لیں کہ انکی ڈھلتی عمر کا بہترین سہارا ورزش ہی ہے البتہ یہ یاد رکھنا چاہیے کہ جو جوانی کی عمر میں مناسب اور مناسب حال ہوتا ہے وہی عمل ۵۰ برس کی عمر میں نا عاقبت اندیشی و نقصان دہ ممکن ہے - ورزش کرو لگاتار کرو - لیکن اپنی قوتوں کو تھکا نہ مارو اسطرح عمل کرنے سے امید ہے کہ وہ تکالیف اور بیماریاں جنکو آپ غلطی سے مقتضاء عمر سمجھتے ہیں بہت جلد جاتی رہیں -

۵۰ سال کی عمر کے بعد ورزش کا کیا کرنا ہے انسان اتنی ورزش کر لے جتنی ۱۶ یا ۱۷ برس کی عمر میں کافی ہوتی ہے - بہرحال مطلب یہ ہے کہ اپنی حالت کے مناسب حال ورزش سے آپ بالکل ... کے مصداق بنینگے کہ ابھی زندہ رہنے تو بہتر ہے -

وہ ... | جتنا ہو سکے پاؤں بازو جان بنا ہی اور دل بھی سختی ہیں کہ ہم بھی اس دنیا والوں میں ہو جاویں اگر مناسب ورزش کی طرف ہو گئی تو مشکل ہو سکتا ہے مجرب ثابت کر چکا ہے کہ لائیو تو مین اس عمر کی

[illegible]

(۶) ناتوان آدمی - باقاعدہ ورزش کے بدولت ناتوان وکمزور آدمی کہیں سے کہیں پہنچ سکتے ہیں - البتہ یہ یاد رکھنا چاہیئے کمزور عضلات سے کام بہ احتیاط لیا جائے - بہت سے ایسے ناتوان آدمی جنکی طرف سے ڈاکٹروں کو نا امیدیاں تھیں آج باقاعدہ داشت جسمانی کی بدولت قوی آدمیوں کے ذیل میں داخل ہیں - یہ خیال کہ جو لوگ پیدائشی قوی ہیں صرف وہی تنومند ہو سکتے ہیں صحیح نہیں ہے - اسمیں کلام نہیں کہ پیدائشی قوی ہونا مزید سہولیت ہے لیکن اگر ایسا نہو تو بھی اپنی کوشش سے آدمی قوی ہو سکتا ہے - مشہور عالم شخص سینڈو بچپن میں ایسا ناتوان تھا کہ کئی دفعہ اسکے جینے کے لالے پڑ گئے تھے - دس برس کی عمر تک قوت کے نام سے وہ شخص ناآشنا تھا - اس عمر سے ورزش کا شوق اسکو ہوا اور استقلال کے ساتھ کام کرنے کے بدولت آج وہ شخص اپنی قوت و زور کا ڈنکا دور دور بجا رہا ہے - ۱۸ سے ۲۱ برس کی عمر تک اسکی قوت میں نمایاں ترقی ہوئی اور اسنے قوت کو اپنا پیشہ قرار دیکر ادھر ادھر نامی گرامی ہم پیشہ اشخاص سے مٹ بھیڑ شروع کر دی جسکے نتائج اسکی شہرت کے اشتہار ہوتے رہتے - غالباً آپ اس شخص کی قوت کا صحیح اندازہ اسوقت تک نہ کر سکینگے جبتک اسکے دو ایک سانحوں کا حال نہ سن لینگے - ایک دفعہ سینڈو معہ اپنے ایک دوست کے بلیرڈس کھیل رہا تھا - کچھ اور آدمی بھی وہاں آگئے اور زبردستی ان سے بگڑ بیٹھے - بدقسمتی سے ان جھگڑالو آدمیوں میں سے ایک صاحب اپنے آپکو پہلوان سمجھتے بھی تھے - انھوں نے الفاظ سے گذر کر ہاتھا پائی شروع کر دی اور دو گھونسے دھر دیئے - سینڈو نے پہلے ٹال جانا چاہا لیکن وہ حضرت سمجھے کہ یہ دب گئے پھر کیا تھا ایک اور ناک پر دے مارا جسنے سینڈو کو خون خون کر دیا - ضرورتاً سینڈو کو ہاتھ پاؤں کام میں لانے پڑے اٹھ کر پھرتی سے حملہ آور کو اٹھا لیا اور سر سے اونچا لا کے کھینچ کے زمین پر دے مارا -

ایک چرا اختا ہوا۔ میز ٹوٹ گئی اور بدقسمت شخص نیچے جا پڑا۔ یہ کمبخت مضروب جو خود اپنی بدقسمتی کا باعث ہوا تہا ڈیڑہ دن تک بیہوش رہا۔

سینڈو کو ایک موقعہ پر شیر سے کشتی لڑنی پڑی۔ یہ شیر خود سینڈو کا بیان ہے کہ بہت غصیلا تہا۔ ایک ہفتہ پہلے اپنے نگہبان کا ناشتہ کر چکا تہا۔ اور سینڈو نے بہت سے شیر پہلے دیکہتے تھے لیکن یہ اون سب سے بڑا اور عمدہ تہا۔ چونکہ شیر کے پاس قدرتی ہتہیار تھے اور انکا بدل اسکے پاس نہ تہا لہذا شیر کے موقعہ پر ہانہ اور پنجوں پر دستانے چڑہا دئے گئے تھے۔ بہرحال اب قوت کا موازنہ تہا۔ واقعی وہ بہی عجیب سماں ہوگا اشرف المخلوقات اور اشرف الحیوانات مطلق معرکہ آرا تھے۔ پنجرے میں سینڈو کا داخل ہونا تہا کہ شیر کی آنکہیں قہر آلود ہوگئیں اور اسنے دیکہ کر جست کی سینڈو نے خالی دیکر ایک ہاتہ گلے میں اور دوسرا کمر میں ڈالدیا اور (۵۳۰) پونڈ وزن کے شیر کو سینے تک اٹہا کر اچہی طرح بہینچا تاکہ اسکو خبر ہوجائے کہ اشرف الحیوانات مطلق کا فرض ہے کہ اشرف المخلوقات کی تعظیم کرے۔ پہر کچہہ اور حال اپسی کی چالوں کا ہے انجام کار سینڈو شیر سے لپٹ پڑا سینہ سے سینہ ملا ہوا تہا۔ شیر کے پنجے سینڈو کے کندہوں پر تھے اور گاؤ زوری ہو رہی تھی۔ جتنا سینڈو بہینچتا تہا شیر نوچتا تہا دستانے پہٹ کر اسکے ناخن باہر نکل آئے تھے اور جا بجا سے اپنے حریف کو نوچ ڈالا لیکن سینڈو اسکو گنہگار کی طرح دبائے رہا۔ اور نہ نکلنے دیا۔ پہر موقعہ پاکر اسکو الگ پہینکدیا شیر کے غصہ کی کوئی حد نہ تہی۔ باہر والے چلائے کہ پنجرے سے نکل آؤ لیکن سینڈو کا بیان ہے کہ مجھے ابہی ایک اور کام کرنا تہا وہ کام یہ تہا کہ سینڈو شیر کی طرف سے پیٹہہ موڑ کر کہڑا ہوا شیر جست کر کے پیٹہہ سے آلپٹا سینڈو نے گردن پکڑ کے ایک ہی جھٹکے میں اسکو سر پر سے

لاکر سامنے دے مارا۔

اور بہت سے واقعات سینڈو نے اپنی زور آزمائیوں کے لکھے ہیں لیکن ہمارے مختصر رسالے میں گنجائش کہاں ہمیں صرف یہ بتانا ہے کہ یہ وہی کمزور بچہ ہے جو داشت جسمانی کے بدولت اس حد کو پہنچا ہے اس شخص کی عمر اب ۳۲ سال کی ہے اور اسکا خیال ہے کہ ۴۵ برس تک قوت بڑھتی چلی جائیگی۔ یہ بالکل سچ ہے اسلئے کہ انسانی خلقت و داشت جسمانی کے لحاظ سے اوس عمر تک قوت کا بڑہنا استثنا نہیں بلکہ کلیہ سمجھنا چاہئے۔

(۷) عورتیں | کیا آپ نے یہ مثل نہیں سُنی کہ عورت بیسی اور کھیسی۔ اسکے دل ہلا دینے والے معنی یہ ہیں کہ عورت کا زمانہ انحطاط بیس سال کی عمر سے شروع ہو جاتا ہے۔ اب ذرا غور کیجئے مرد بیسا اور کھیسا کیوں نہیں۔ صرف اس لئے کہ مردوں نے اپنے آپکو بد فضول نہیں سمجھا ہے۔ پس عورت بیسی اور کھیسی اسلئے کہ ہمنے عورتوں کو بد فضول قرار دے رکھا ہے یہ غنیمت ہے کہ اب ہماری آنکھیں کھلتی جاتی ہیں اور اب ہم عورتوں کو ایسی فضول سی شے نہیں سمجھتے جیسا کہ پہلے ہوتا تھا۔ لہذا ہم مردوں کی توجہ خاص طور سے اسطرف منعطف کر کے بتانا چاہتے ہیں کہ خود انکی زندگی کیلئے تندرستی اور تندرستی کے لئے ہاتھ پیر ہلانے کی ضرورت ہے اسیطرح انکی بہنوں کی خلقت بھی مقتضی ہے۔

ہماری عورتیں عموماً زندہ درگور رہتی ہیں۔ انکے اکثر سے اکثر مردہ چہروں کی بشاشی بہت کم پائی جاتی ہے۔ اونکی چال سے بھدے پن اور اونکی حرکات سے کاہلی اور نڈھالی کی تصویر نہایت موثر طریقوں سے کھنچ جاتی ہے پس ہمارا فرض ہے کہ ہم اونکی امداد صرف اطبا کے خمیرہ و ورق تک محدود نہ رکھیں بلکہ قوانین قدرت

کی پابندی بھی انکے لئے ضروری سمجھیں ہم عورتوں کو بھی بتانا چاہتے ہیں کہ اپنے بھائیوں کی طرح انکو بھی تندرستی کی ضرورت ہے۔

ہماری ضروریات کی وجہ سے ہمارے ملک کی بیشتر عورتوں کی دنیا انکی گھر کی چہار دیواری ہوتی ہے۔ باہر کی ورزش گو وہ نہیں کر سکیں لیکن گھر میں بھی سب کچھ ہو سکتا ہے۔ اسمیں شک نہیں کہ صحن کی خالی چہل قدمی عورتوں کے لئے چنداں دلچسپی نہیں رکھ سکتی جسکی یقینی وجہ یہ ہے کہ اول تو اپنے صحن کا ہر حصہ آنکھوں میں بسا ہوا ہوتا ہے اور آنکھوں کے لئے کوئی نیا منظر نہیں ہوتا دوسرے وہ کام بالکل ایک سا اور بلا تغیر ہوتا ہے پس فطرتاً تھوڑی دیر میں طبیعت اکتا جاتی ہے۔ پھر اس سب پر طرہ یہ کہ چہل قدمی ہے ایسی نرم ورزش کہ جبتک زیادہ نہ ہو کام نہیں دے سکتی۔ لہذا محض چہل قدمی سے کاربراری مشکل بھی ہے اور وقت طلب بھی لیکن اور ورزشیں بخوبی کام دے سکتی ہیں۔ ہماری عورتوں کے لئے ڈمبل کی ورزش اور بہت سی ورزشوں سے زیادہ موزوں ہوگی۔ مختلف حرکات کے سبب سے دل لگا رہیگا کچھ زیادہ وقت بھی صرف نہ ہوگا اور نفع خاطر خواہ حاصل ہوگا۔

چونکہ عورتوں کی داشت جسمانی کا خیال بھی ہمکو نہیں آتا اسلئے یہ نیا مضمون غالباً بہت سوں کو چونکا دیگا لیکن ہم یہ چاہتے ہیں کہ اس پر اچھی طرح غور کیا جائے اسلئے کہ اسکی سخت ضرورت ہے اور ہم پرانے تعصب سے خاصی طرح مخلصی پا چکے ہیں۔

جب تک ہماری توجہ اس ضرورت کی طرف نہ تھی ہمکو کوئی وجہ نہ تھی کہ ہم ورزش کے اثرات کا خیال کرتے لیکن اب ممکن ہے کہ بعض اشخاص یہ خیال کرنے لگیں کہ ورزش سے عورتوں کے جسم میں سختی پیدا ہو جائیگی

اور خوبصورتی جاتی رہیگی - اگر کاش یہ خیال آپ کے دل میں پیدا ہو تو وہ بے بنیاد ہوگا - اس بارے میں عرصہ دراز سے تجربات ہو رہے ہیں اور یقین کے ساتھ یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ گئی ہے کہ خاص خاص ورزشیں جو عورتوں کے حسب حال ہیں اون کے متواتر استعمال اور رفتہ رفتہ بڑھانے سے عورت کے عضلات مرد کی طرح ابھرتے نہیں بلکہ مضبوط اور گول ہوتے جاتے ہیں جسکی بدولت صورت و شکل میں وہ دلکش باتیں پیدا ہو جاتی ہیں جو قابل تعریف ہیں۔ اور اگر عضلات عمدہ نہ ہوئے تو انکی شکل سے درست عورت اپنی نسبتاً سوکھی اور بے رنگی معلوم ہوتی ہے روپ کی بات یہ ہے کہ عمدہ جلد و عمدہ صحت ٹپکتا ہوا رنگ ہی تو روپ کہلاتا ہے - جب صحت نہ درست ہوئی تو روپ کہاں رہا ہر عورت کا حق ہے کہ وہ خوب صورت معلوم ہو خوبصورت وہ اسطرح معلوم ہو سکتی ہے کہ صحت عمدہ ہو صحت کی عمدگی کا انحصار ورزش پر ہے پس جب صحت مطلوب ہو جاتی ہے خوبصورتی ورزش سے ہر دو نتیجے بھی حاصل ہونگے ہم امید کرتے ہیں کہ آپ ان سطور پر نہیں بلکہ اپنی ضرورتوں پر غور کر کے ضرور اسطرف توجہ کرینگی - ہمکو یہ بھی امید ہے کہ ہماری بہنیں ضرورت سے مطلع ہونے کے بعد ہماری امداد اپنی حالت سنوارنے میں کرینگی اس لئے کہ بلا ورزش کے عورتیں اپنی حالت صرف اوس صورت میں درست رکھ سکتی ہیں جب نیچر انپر رحم کر کے صحت کے متعلق اپنا آئین بدل دے لیکن پیاری بہنون یہ ناممکن ہے -

علم ورزش جسمانی کی ضرورت اور اسکا استعمال

فی الحقیقت علم ورزش جسمانی ایک نہایت متبرک علم ہے - قدما جنہوں نے انواع و اقسام کی ورزشیں ایجاد کی ہیں اس علم سے ناواقف ہرگز نہ تھے بلکہ وہ

نہایت عقیدت کیش ہو کر اس متبرک علم کو سیکھتے تھے۔ لیکن اب غالباً بہت کم ایسے ہونگے جو اس علم کو متبرک سمجھنا درکنار اس بات سے بھی واقف ہونگے کہ فی الواقعہ داشت جسمانی بھی کوئی علم ہے۔ بہرحال اسجگہ ہم آپکو بتانا چاہتے ہیں کہ داشت جسمانی معمولی نہیں بلکہ غیر معمولی اور متبرک علموں میں سے ہے اسکی ضرورت دیگر ضروریات زندگی سے ہرگز کم نہیں اور اسکے استعمال کے لئے بھی خاص توجہ کی ضرورت ہے۔

صحت و تندرستی اسدرجہ عام الفاظ ہیں کہ آپ اور ہم اسکے مفہوم سے خاصے واقف ہیں لہذا بجائے کسی لمبی چوڑی تعریف کے صرف اسقدر کہنا کافی ہوگا کہ جسم کا کارہائے متعلقہ کو باقاعدہ انجام دینا صحت و تندرستی ہے باقاعدہ انجام دہی کار متعلقہ کے بسیط مفہوم میں کار دماغی و جسمانی سب ہی کچھ شامل ہے۔ اسلئے کہ کارہائے متعلقہ جسم کا سرانجام بذریعہ مختلف پٹھوں و عضلات کے ہوتا ہے اور حواس فی نفسہ کوئی خاص اور علیحدہ شئے نہیں ہیں بلکہ حصہ جسم متعلقہ کے فعل کا نتیجہ ہیں۔

یہ آپکو پہلے معلوم ہو چکا ہے کہ صحت و تندرستی کا حصر فطرت کے اس کلیہ پر ہے کہ استعمال اعضا سے افعال و جوڑ بند درست رہتے ہیں اور عدم استعمال سے خرابیاں پڑتی ہیں۔ اس اصول کو عملی جامہ پہنانے کے لئے صحت و تندرستی کے واسطے جسم کو کمانا بھی مثل کھانے وغیرہ ضروری ہے۔ جسم کو کمانے کے لئے مختلف وسائل یعنی طرح طرح کے کھیل۔ کود۔ پھاند۔ ورزشیں۔ کرتب وغیرہ وغیرہ مقرر کیئے گئے ہیں اور کوشش کی گئی ہے کہ وہ دلچسپ بھی ہوں تاکہ دل لگے مختلف حرکات بھی ترتیب دی ہیں کہ کام ایکسا ہوجانے کے سبب سے دل نہ اُچاٹ ہو جائے۔ عموماً دیگر ممالک میں

ایسی حد پر آکر ختم کر دیا ہے لیکن متقدمین ہند نے اسی سلسلہ کو اپنے بچاؤ اور دشمن کے ریز کرنے کے اعلےٰ ذرائع میں بھی منتقل کیا ہے جن سے اپنے بچاؤ کے علاوہ دلچسپی بھی بہت کچھ بڑھ گئی ہے لیکن جو کچھ حشر ہماری قدر نا شناسیوں نے مثل دیگر فنون کے ان اختراعات کا ہے وہ بھی ظاہر ہے بہر حال اس جگہ کے مناسب حال یہ بحث نہیں اسلئے ہم کو یہ رونا کسی اور جگہ رونا پڑیگا۔

الغرض اپنے ذرائع کا باقاعدہ استعمال عمر جسمانی وجہ کے لحاظ سے کرنا علم داشت جسمانی ہے۔ داشت جسمانی ایسے وسیع المعنیٰ الفاظ ہیں کہ ہمارا کوئی ہنر کوئی علم کوئی پیشہ اس سے باہر نہیں ہو سکتا اسلئے کہ کوئی ہوا کسی طرح سے کام میں لایا جائے اور کچھ ہی نتیجہ کیوں نہ پیدا کرے چونکہ اسکی نوعیت افعال جسم سے باہر ہو نہیں سکتی ہیں وہ داشت جسمانی میں شامل ہو جائیگا لیکن اصطلاحی معنوں میں ان الفاظ کا مفہوم صرف اوس عضلاتی بناوٹ اور اسکے افعال تک محدود ہے جو ہماری ڈھانچ کی ہڈیوں کے ساتھ مختلف اعضا میں متشکل ہوتی ہے۔ پس جسطرح مدرسہ کا کوئی استاد استعمال حواس متعلقہ کے ذریعے اوراک کو سدھاتا ہے اسیطرح معلم علم داشت جسمانی عضلات کے باقاعدہ استعمال سے جسم کو صحت۔ تندرستی۔ قوت وچستی کا گھر بنا دیتا ہے عضلات کا باقاعدہ استعمال صرف اسی صورت میں ہو سکتا ہے جب عضلاتی بناوٹ سے آپکو اطلاع ہو جائے اور اس مقصد کے حصول کے واسطے ہمکو پھر ڈھانچ سے شروع کرنا پڑیگا۔ یہ آپکو معلوم ہے کہ جسم کے ڈھانچ میں ہڈیاں ہیں جو سخت اور ڈھانچ پر عضلات چڑھے ہوئے ہیں جن سے ہمارے اعضا کی موجودہ شکل دکھائی دیتی ہے۔ یہ عضلات گوشت کے ریشوں سے بنتے ہیں لیکن یہ ریشے یونہی اٹھا اٹھا کر جا بجا نہیں رکھے گئے ہیں۔ صانع کامل

کی صنعت میں کوئی شے ایسی نہیں ہو سکتی کہ ہمارے حدود سمجھ میں آجانے پر ہمیں بجز تحیر میں نہ ڈال دے - ان ریشوں کی بناوٹ تقسیم و افعال سب الگ الگ ہیں۔ محققین نے عضلات کو دو قسموں میں منقسم کیا ہے -

(۱) مطیع (۲) دوسرے آزاد - مطیع وہ ہیں جو آپکی قوت ارادی کے تابع ہیں آزاد آپ کی قوت ارادی کے عموماً تابع نہیں - بلکہ اپنا مقررہ کام کرتے ہیں - مطیع عضلات میں سے بیشتر چپٹے اور لمبے ہوتے ہیں اور ان کے کنارے پر ریشے ہوتے ہیں جو ہڈیوں سے چمٹے رہتے ہیں خاص کام ان کے یہ ہیں - (۱) جسم کو سادھنا (۲) جوڑوں کو جھکانا (۳) مختلف حرکات کی انجام دہی اور خاص فعل حیوانی یہ ہے کہ جسم کے لئے خوراک مہیا کریں اور جسم کو ضربات سے بچائیں آزاد عضلات اندر ہوتے ہیں اور اعضائے اندرونی کے خبر گیر ہیں - ان کے کام سنئے (۱) دوران خون - سانس کی آمد و شد - غذا کا ہضم - کثافتوں کا اخراج و اندرونی دیگر افعال - خاص فعل حیوانی انکا جسم کی پرورش اور بڑھوتی کی دیکھ بھال ہوتا ہے -

یہاں آپ کسی غلطی میں نہ پڑ جائیں اسلئے کہ پہلے ہم آپکو باور کرا چکے ہیں کہ دماغ کے ریزے حکم جسم اور اوسکے جملہ تعجب انگیز حصص ہیں - اسجگہ بھی ہم اسکے خلاف نہیں کہہ رہے بات وہی ہے مطلب ہمارا یہی ہے کہ اگر آپکا جگر تندرست ہے تو وہ صفرا بنائیگا اور یہ آپ کے بس کی بات نہیں ہے کہ آپ اسکو منع کر دیں لیکن ۴ قدم چلنے کے بعد آپکو اختیار ہے کہ پانچواں قدم اٹھائیں یا نہ اٹھائیں یا اٹھا کر ہٹا لیں اولالذکر فعل کے تعلق آپ کے آزاد عضلات سے ہے آخرالذکر کا مطیع سے -

علم داشت جسمانی کا استعمال یہ ہے کہ مطیع عضلات سے کام لیکر بہترین

نفع اٹھائیں۔ چونکہ خوش قسمتی سے ہم آزاد عضلات سے بالکل بے تعلق نہیں ہیں لہٰذا مطیع عضلات کے باقاعدہ استعمال سے آزاد عضلات پر بھی حسب ضرورت اثر ڈالیں۔

آزاد عضلات میں سے بعض پر تو ہم مطیع عضلات کے ذریعہ سے بہت کچھ اثر ڈال سکتے ہیں مثلاً پھیپڑوں کو ہمارے مطیع عضلات جتنا چاہیں دھونک لیں۔ دل سے ہمارے مطیع عضلات جتنا چاہے زیادہ کام لے لیں۔ مگر بعض پر براہ راست کم اثر پہنچتا ہے۔ ان آخر الذکر کو قابو میں لانے کے لئے ہم اپنے آزاد عضلات کی امداد لیکر حسب ضرورت قوی ہو جاتے ہیں۔ ہمارا خاص ایجنٹ دوران خون ہے جس کو ذریعہ قرار دیکر مطیع عضلات کے ذریعہ سے دیگر آزاد عضلات کو جا دیکھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ علم داشت جسمانی صرف بیرونی تیاری تک محدود نہیں ہے بلکہ اندرونی جملہ اعضا کو بھی نفع پہنچاتا ہے۔

علم داشت جسمانی کے اوزار یعنی مطیع عضلات بھی دو قسم کے ہیں ایک تہ ہونے والے دوسرے پھیلنے والے اور شان ایزدی نے انکو ایک دوسرے کے مقابل ترتیب دیکر یہ التزام قائم فرمایا ہے کہ وہ ایک دوسرے پر حامل ہوں۔ اب سنئے کہ تہ ہو جانے والے کہاں رہتے ہیں اور پھیلنے والے کدھر بستے ہیں۔ اگر آپ ہتھیلیاں سامنے کی طرف کریں اور پہلوؤں میں ہاتھ لٹکا کر کھڑے ہو جائیں تو آگے اور اندر کے عضلات گھٹنے تک تہ ہونے والے ہوں گے اور پیچھے کے اور باہر کے عضلات پھیلنے والے۔ مگر گھٹنے سے نیچے کی ترتیب اس کے خلاف ہو گی۔ آپ کی انگلی ہتھیلی کی طرف تہ ہونے والے عضلات موڑتے ہیں اور پھر سیدھا ہونا پھیلنے والے عضلات سے ہوتی ہے اب ذرا غور کیجئے اس ترتیب کی خصوصیت علم داشت جسمانی کے لئے کتنی ضروری ہے۔

اگر کاش یہ ترتیب عضلاتی ایک سی قوت رکھتی تو ہر ورزش چاہے جسطرح کی کریں، ایک ہی سا نفع دیتی لیکن ایسا نہیں ہے - تہ ہو جانے والے عضلات دوسری قسم سے قوی اور اوسپر غالب پیدائش ہی سے ہوتے ہیں - اور زیادہ کام بھی دیتے ہیں - آپکی تشفی کے لئے ہم کچھ مثالیں درج کرتے ہیں اور اون سے آپکی سمجھ میں بخوبی یہ بات آجائیگی -

بچہ مٹھیاں کیون باندھے رہتا ہے - اس لئے کہ تہ ہو جانے والے عضلات پھیلنے والوں پر اتنے غالب ہوتے ہیں کہ اپنے سامنے اون کی چلنے ہی نہیں دیتے تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ پیدا ہوا بچہ اپنے دست و بازو کے ان عضلات کی گرفت سے اپنا بوجھ سنبھال سکتا ہے لیکن پھیلنے والے عضلات ایسے کمزور ہوتے ہیں کہ انگلی سیدھی کرنی بھی دشوار ہوتی ہے - یہ غلبہ نسبتاً زیادہ کام کرنے کے سبب سے عمر بھر قائم رہتا ہے - اور ذیل کی مثالیں اسکا ثبوت ہیں -

(۲) کروٹ کے بل سوتے ہیں جسم آگے کی طرف کنڈلی مارے رہتا ہے -

(۳) جن لوگوں کو ورزش جسمانی نصیب نہیں ہوتی کندھے گول اور آگے کو جھکے ہوئے ہوتے ہیں -

(۴) بڑھاپے میں آدمی آگے کو جھک جاتا ہے ایک مشکل یہ بھی ہے کہ بیشتر پیشے اور کام بھی تہ ہو جانے والے عضلات کو اور قوی کرنے والے ہوتے ہیں اور اون کی بدولت تہ ہو جانے والے عضلات کی قوت یہان تک بڑھ جاتی ہے کہ بیڈولی پیدا کرنے پر اکتفا نہ کرکے دوران خون و آلات ہضم پر بھی حملہ کر بیٹھتی ہے یہ حملہ کیسے ہو اور اصل زندگی پر بادی النظر میں ہم بے جوڑ سی بات کہہ گئے ہیں لیکن دراصل بات و گھٹنہ پھوٹے آنکھ نہیں ہے - اور آپ کے بہی خواہ ہونے کے لحاظ سے ہمارا فرض ہے کہ ہم آپکو سمجھا کر آگے چلیں -

ہر غالب مغلوب کو پیس ڈالتا ہے تھک ہو جانے والے جب آزادی سے بڑھتے چلے جاتے ہیں اور زیادہ بڑھ جاتے ہیں تو پھیلنے والے مقابلہ درکنار پاسنگ بھی نہیں رہتے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ سینہ چپٹا ہو جاتا ہے پھیپھڑے اپنا کام ارادی سے نہیں کر سکتے۔ پھیپھڑوں کا خاص کام خون کے دوران پر اثر ڈالنے والا ہے۔ لہذا یہ حالت دوران خون پر موثر ہوتی ہے دوران خون میں وقت یا خرابی جملہ اعضائے جسم پر موثر ہوئے بغیر رہ نہیں سکتی۔ اگر تنگ ہو جانے والے عضلات کی یہ چیرہ دستی زندگی پر حملہ نہیں ہے تو کیا ہے۔

لہذا علم داشت جسمانی کی ضرورت اس لئے ہے کہ شیر بکری ایک گھاٹ پانی پیئیں۔ زبردست کی چیرہ دستی کا انسداد اور کمزور کی مغلوبی کی امداد ہو۔ اس مقصد کے حصول کے واسطے ضرورت ہے کہ سمجھکر کام کیا جائے۔ یہ ظاہر ہے کہ سمجھکر کام نہ کیا جائے گا تو کم از کم محنت کا کافی معاوضہ ہرگز نہ ملیگا۔ پس اگر آپ نے اس نتیجہ پر خیال نہ کیا جو عضلات کی ضد سے پیدا ہوتا ہے تو شاید آپ سمجھکر کام نہ کر سکیں گے۔ یہ تو ظاہر ہے کہ پھیلنے والے عضلات کو قوی کرنے کے لئے انکو کانا چاہئے۔ پھر یہ بھی صاف ہے کہ پھیلنے والے عضلات ان ورزشوں سے تیار ہونگے جنہیں قوت گرفت کے خلاف قوت کام میں لانی پڑی۔ لیکن چونکہ پھیلنے والے عضلات کو کام کرتے وقت اپنے سے قوی تر عضلات پر غالب ہونا پڑتا ہے لہذا وہ جلدی تھک بھی جاتے ہیں اور اس تھکن کی اطلاع کمر و شانے و پشت کے عضلات کی تکلیف سے ہوتی ہے۔ یہ ہم آپکو پہلے بتا آئے ہیں کہ تکان پیدا کرنا مفید ہے لیکن تھکا مارنا مضر ہے چنانچہ ہم بتا چکے ہیں کہ کمزور عضلات سے بالخصوص کام بہ احتیاط لینا چاہئے۔ لہذا اگر آپ نے بہت سا کام پھیلنے والے عضلات سے لینا شروع کر دیا تو نقصان

پہنچ جائے تو پہنچ جائے نفع کی امید نہیں۔ پس رفتہ رفتہ ترقی مدنظر رکھکر کام کرنا بہتر ہے۔ اگر آپ نے ایسا کیا تو جو کچھ چاہے سب کچھ حاصل ہو جائیگا اور اسکا معیار یہ ہے کہ جب آزادی سے ایک قسم کے عضلات دوسری قسم پر غالب ہونگے تو افعال کی تکمیل خوبصورتی سے اور سہولیت سے ہوگی۔ بات بات میں شان ٹپکے گی جسم آنکھوں میں کھپنے لگے گا۔ برخلاف اسکے کسی ایک طرح کے عضلات کا دوسرے پر غلبہ کی علامت ہر قسم کا بھدا پن۔ لٹک چال۔ کاہل مجسم وغیرہ وغیرہ ہے۔ آپ گھبرائے تو ہرگز نہ ہونگے اسلئے کہ ہم نے دل چسپ حال دلچسپ طریقے سے بیان کیا ہے کچھ ایسا زیادہ طول بھی نہیں ہوگیا لہذا تھوڑا اسا درس لیجئے آپ کے معلومات کے ذخیرہ میں ایزادی آپ ہی کے لئے مفید ہے۔

عضلاتی ترتیب کی ایک قسم تو ہم بیان کر چکے اب اوہنی مطلع عضلات کی دوسری ترتیب جو دراصل نظام عصبی کے سبب سے ہے سنیے۔ یہ وہ ترتیب ہے جسکے سبب سے آدمی سجا (سیدھے ہاتھ سے کام کرنے والا) اور کھبا (الٹے ہاتھ سے کام کرنے والا) ہوتا ہے۔ اسکے بدولت بھی بیڑولی تک نوبت پہنچ جاتی ہے لہذا یہ بھی قابل توجہ ہے۔ درست حالت یہ ہے کہ سیدھے اور الٹے عضلات ایک سے قوی ہوں۔ لیکن عموماً ایسا نہیں ہوتا بلکہ آدمی سجا یا کھبا ہوتا ہے۔ کثرت سجوں کی ہے۔ اور ان کو کھبوں کی نسبت نقصان بھی رہتا ہے اسلیے کہ قریب قریب جملہ ضروریات سیدھا ہاتھ پوری کر دیتا ہے لیکن کھبوں کو بعض ضرورتیں سیدھے ہاتھ سے بھی پوری کرنی پڑتی ہیں جس سے وہ ایک خاص حد تک دوہتھے ہو جاتے ہیں مثلاً لکھنا۔ کھانا وغیرہ وغیرہ۔ لہذا اس ترتیب کے متعلق داشت جسمانی کی ضرورت اس لئے ہے کہ آدمی دوہتا ہو جائے۔ نسبتاً کمزور جانب کے عضلات بھی بڑھتے چلے جائیں۔ ان مقاصد کے حصول

سکے لئے منقولہ الات ورزش غیر منقولہ الات سے ؟ بدرجہا زیادہ مفید ہیں لاسے ہم زیادہ واضح طور سے یہ مسئلہ مثالوں کے ذریعہ سے سمجھائیں۔ غیر منقولہ الات پر جب دونوں ہاتھ جماکر کام لیا جائے تو گو آپکو یہ معلوم ہو کہ دونوں ہاتھ کام دے رہے ہیں دراصل قوی تر ہاتھ زیادہ کام کرجاتا ہے۔ مثلاً ایک کھونٹی گاڑ لو برابر برابر دونوں ہاتھوں سے اسکو پکڑ کے لٹک جاؤ۔ ہاتھوں پر زور دیکر جسم ابھار کر اس کھونٹی کو چھوڑ کر اب زمین پر کھڑے ہو جاؤ۔ اور بتاؤ کہ تمہارے جسم کے ابھارنے میں دونوں ہاتھوں نے کام کا کیا تناسب ہوا۔ برابر۔ غلط ہے۔ دراصل قوی تر ہاتھ قریب قریب سارا کام کر گیا ہے البتہ لگے دونوں رہتے ہیں۔ اچھا آپ پھر ایسا ہی کرو اور غور کرتے جاؤ۔ ہمارے ہم خیال ہو جاؤ گے۔

منقولہ و غیر منقولہ الات ورزش کا ہم ذکر کر آئے ہیں منقولہ وہ الات ہیں جو ہاتھوں میں اٹھا کر کام میں لائے جائیں مثلاً ڈمبل۔ موگری۔ مگدر وغیرہ غیر منقولہ وہ ہیں جو نصب ہوں اور ان پر جسم کا یا جائے مثلاً متوازی گھوڑے وغیرہ

ورزش کے عام قواعد

(۱) کسی ورزش کے قابل قدر ہونے کا معیار یہ ہے کہ پہلے والے عضلات خصوصاً کمزور جانب کے اچھی طرح کام کر کے ورزش کرنے والے کو سیدھا سڈول اور دوہرا کر دے۔

(۲) اگر ورزش سے فائدہ اٹھانا ہے تو باقاعدہ ورزش کرنی چاہئے ورزش ایسی ہو کہ اوس سے سارے جسم کے عضلات فطرتی طریقہ سے خوبصورتی کے ساتھ حرکت کریں۔ یہ خوبصورتی صرف اوسوقت حاصل ہو سکتی ہے جب ورزش کرنے میں نہ تو شدت و تیزی ہو نہ اسقدر جہ کاہلی کہ ورزش کرتے وقت آپ سستی کی مجسم تصویر بن جائیں۔ عام طور سے ورزش میں ضرورت ہے کہ

اطمینان سے کام کیا جائے ۔ لیکن اطمینان سے بڑھکے کاہلی اور ڈھیلے پن کی ضرورت مطلق نہیں ہے ۔

(۳) ہمارے ہاں کی ورزشوں میں عام دستور ہے کہ جسم ننگا کر لیتے ہیں بہرحال یہ بہتر ہے اسلئے کہ ورزش کرتے وقت عضلات کی تیار کی و حرکات کا مشاہدہ شوق بڑھاتا ہے ۔ اسی اصول کو زیر نظر رکھکر استاد آئینہ سامنے رکھکر اکثر ورزشیں کرلتے ہیں اور نفع خاطر خواہ ہوتا ہے ۔ لیکن اگر کوئی شخص سب کپڑے نہ اتارنے پسند کرے تو مناسب ہے کہ ممکن ہو تو تا بہ کمر ننگا ہو جائے ۔ اگر یہ بھی نہ ہو سکے اور کوئی صدری وغیرہ پہنکر ورزش کیجائے تو وہ مونڈھوں پر سے خوب کھلی ہوئی ہو تاکہ وہاں کے عضلات آزادی سے حرکت کر سکیں اگر بازو کھولنے بھی ناگوار ہوں تو ڈھیلے ڈھالے کرنے سے کام لیا جا سکتا ہے لیکن پہنے ہوئے اور چست کپڑے ناموزوں ہیں ۔

ہمارے ہاں کے قریب قریب کل ورزشوں میں لنگر کستے ہیں بعض ورزشوں کے لئے یہ ضروری ہے لیکن سب کے لئے نہیں پس ڈمبل یا مگدر وغیرہ کی ورزشوں میں لنگر پر ایسے جانگیہ کو ترجیح دینی چاہئے جس سے عضلات کے آزادی سے حرکت کرنے میں ہرج نہ ہو ۔ کسا ہوا لنگر ایسی ورزشوں کے لئے ضرور مضر ہو سکتا ہے جنمیں اولت راستوں پر زور پڑتا ہے جن سے ہوکر قنات نا قلہ منی فوطوں سے پیٹ میں جاتی ہے ۔ باقی سب کے لیے اسکا استعمال عموماً فضول اور بعضی ورزشوں کے لئے ہارج بھی ہے ۔

(۴) ایک غلطی یہ ہے کہ ورزش کرنے میں عضلات سکیڑتے وقت اکثر آدمی سانس روک لیتے ہیں ۔ بہرحال اب آپکو یہ غلطی نہ کرنی چاہئے ۔ بہتر ہے کہ شروع سے عادت نہ پڑنے دیجئے لیکن اگر کاش عادت پڑگئی ہو تو کوشش

چھوڑ دیجئے۔ باب اول میں آپ دیکھ آئے ہیں کہ بڑے بڑے عضلاتی کام کے وقت دل اور پھیپھڑوں کو کیا کرنا ہوتا ہے۔ پس ورزش کرتے وقت ہرگز پھیپھڑوں کے فعل میں حارج نہ ہونا چاہئے تاکہ وہ دل کے ساتھ جسم کی بڑھتی ہوئی ضرورتیں آزادی کے ساتھ پوری کر سکیں۔

(۵) کام چاہے دماغی ہو چاہے جسمانی اسکے بعد آرام ہونا چاہئے عضلاتی آرام یہ ہے کہ عضلات کو ڈھیلا چھوڑ دیا جائے اعصابی آرام نیند ہے ہر قسم کی ورزش میں اصول زیر نظر رہنا چاہئے کہ کام کرنے کے عرصہ کے بعد اتنا ہی وقفہ آرام کے لئے بھی ملجائے اور جتنا بچہ چھوٹا ہوگا اتنی ہی ضرورت آرام کی جلدی ہوگی۔

(۶) ہر سخت ورزش سے ابتدا میں دکھن پیدا ہو جاتی ہے جسکی اصلی وجہ عضلات کی غیر معمولی حرکت ہے جب وہ حرکتیں معمول ہو جائینگی تو دکھن بھی جاتی رہیگی دکھن کے یہ معنی ہرگز نہیں ہیں کہ آپ ورزش کے لئے ناقابل ہیں۔

(۷) اگر کسی نقص کو دور کرنے کے لئے یا کسی خاص کمزوری کو رفع کرنے کے لئے ورزش کیجائے تو ایسی ہونی چاہئے جو حصول مقصد کے لئے بہترین تجویز ہو۔

(۸) ورزش متواتر کی جائے جسطرح بہت سے کاہل آدمی ورزش کرتے ہیں کہ سال بھر میں ایک دفعہ ایک یا دو ہفتے کے لئے شکار کو چلے گئے یا کبھی کبھار بہت دور تک پیدل قدمی کر آئے یا گاہے گاہے کشتی رانی کرکے اپنے آپکو شل کر لیا ہرگز عضلات کو قوت نہیں پہنچا سکتی البتہ یہ نتیجہ ہو سکتا ہے کہ پٹھے اور اکڑ جائیں دکھنے لگیں اور ورزش کی طرف سے مزید بددلی پیدا ہو۔ ہرگز ورزش روزمرہ کرنی چاہئے جسطرح جسم کے لئے روزمرہ خوراک کی ضرورت

اسی طرح مقدار رہنا سبب عضلاتی ورزش کی مطلوب ہے اور ہفتہ بھر کے اکٹھی ورزش کسی تعطیل کے دن کر لینی ایسی ہی ہے عقلمندی ہوگی جیسا کہ ایکدم سے ہفتہ بھر کر کھانا کھالیں۔ پس ورزش ضرور روزمرہ کرنی چاہئے اور اگر ہوسکے تو معین وقت پر۔

(۹) ورزش کے لئے بہترین وقت ہندوستان کے استادوں نے صبح کا رکھا ہے۔ لیکن معمولی حالتوں میں بہترین وقت وہی ہے کہ جسوقت روز مرہ ورزش بلاناغہ کوئی شخص کر سکے تاکہ جسم اوسی وقت ورزش کا عادی ہو کر بہترین نفع اٹھا سکے۔ قاعدہ یہ زیر نظر رکھنا چاہئے کہ کمزور آدمی زیادہ ورزش ناشتہ سے قبل و کھانا کھانے کے بعد فوراً نہ کیا کریں۔

البتہ کھانے کے دو گھنٹے کے بعد ورزش کر سکتے ہیں۔

جن آدمیوں کے ہضم میں فتور ہوتا ہے، انکو زیادہ چہل قدمی ناشتہ سے قبل تکلیف دہ ہوتی ہے وہ کچھ ایسے گر جاتے ہیں کہ بھوک اور قوت ہضم دونوں میں کمی ہو جاتی ہے جن لوگوں کو چلنے پھرنے کا کام دن کے معمولی اوقات مصروفی میں کرنا پڑتا ہے وہ ورزش اسطرح دو حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں کہ ناشتہ سے نصف گھنٹہ قبل و سونے سے نصف گھنٹہ پہلے کر لیا کریں۔ پس جسوقت آپکو وقت مل سکے۔ سہولت ہو ورزش کرنیکو دل چاہے۔ صبح۔ دوپہر۔ سہ پہر۔ شام۔ رات آپ ورزش کے لئے وقت مقرر کر سکتے ہیں۔ سال کا زیادہ حصہ ایسا ہوتا ہے کہ دوپہر اور سہ پہر کو آپ دل لگا کر ورزش نہ کر سکینگے بہرحال یہ آپ بھی سوچ سکتے ہیں۔ ہمارا مطلب یہ ہے کوئی سخت قاعدہ اوقات ورزش کے بارے میں ہم مقرر کرنا نہیں چاہتے۔ رات کی ورزش سونے سے عین قبل مختلف

آدمیوں پر مختلف اثر کرتی ہے بعضوں کو خوب نیند آتی ہے بعضوں کی نیند اچٹ جاتی ہے۔ کاش اگر آپ پر آخر الذکر اثر ہو تو ظاہر ہے کہ ورزش کا وقت فوراً بدل دینا مناسب ہے۔

(۱۰) عضلات کو اگر بغور دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ بڑے بڑے اور چھوٹے چھوٹے جتھوں میں ترتیب دیئے ہوئے ہیں۔ شاذ حالتوں کے سوا یہ ناممکن ہے کہ ہر واحد عضلہ سے الگ کام لیا جا سکے اول تو علم تشریح اعضا کو ابھی بعض عضلات کے کل افعال سے اطلاع نہیں لیکن اگر کاش اطلاع ہوتی تو بھی ایسی ورزشوں کا ایجاد ناممکن تھا جن سے ہر عضلہ ضرورت خاص کے موافق ورزش کر سکتا پس ہر حال میں داشت جسمانی کا مقصود عام تیاری عضلات ہونا چاہئے جس سے مطلب صرف یہ ہے کہ جسم سڈول اور سبک رہے۔ جو دو [illegible] حرکتیں خوبصورتی سے ادا کر سکیں جو بناوٹ کے لحاظ سے انکو کرنی چاہییں۔ جسم کے ہر دو جانب اعضا ایک سا کام انجام دے سکیں۔ قوت کی ترقی ہو عام حالت جسم سے شان ٹپکے۔ یہ فضول ہوگا کہ علیحدہ علیحدہ عضلات کو تیار کرنے کی کوشش کیجائے نہ صرف ایسی کوشش فضول ہے بلکہ جو اسکا دعوی کرے اسکی باتیں صرف باتیں ہی ہونگی اسلئے اصول کے خلاف کامیابی نہیں ہوا کرتی۔

(۱۱) ورزش کی مقدار اتنی ہونی چاہئے کہ جس سے اصلی تکان پیدا ہو جائے ابتدا میں ضروری ہے کہ ورزش تھوڑی کی جائے اور بالکل نہ تھکا نہ لیا جائے خصوصاً کمزور عضلات سے کام بہ احتیاط لینا چاہئے بہت سے آدمی ابتدا ہی میں زیادہ سینہ دوڑنے کی کوشش کرنے کے سبب ورزش سے

بددل ہوجاتے ہیں سخت ورزش کرنے سے عضلات اکڑجاتے ہیں اور وہ کہنے لگتے ہیں جسکی وجہ سے وہ لوگ بددل ہوکر ورزش کو خیرباد کہدیتے ہیں۔

ورزش کے زمانہ میں یہ کبھی نہ کرنا چاہیے کہ آدمی بالکل تہک جائے بلکہ یہ التزام کرنا چاہیے آخر میں جاکر بہت زیادہ ورزش اوس سے زیادہ اثر نہ پیدا کرے جتنا کہ بہت کم ورزش نے ابتدا میں کیا تہا۔ اسکے لئے ضرورت ہے کہ ورزش بہ احتیاط تھوڑی تھوڑی اسطرح بڑہائی جائے کہ جوں جوں ورزش کی مقدار میں بیشی ہوتی جائے عضلات میں بہی اوسکی سہار کا دم آتا جائے۔

قدیم اہل یونان میں سے ایک شخص کی قوت بڑہانے کا حال اسطرح لکہا ہے کہ ایک چہوٹے سے بچہڑے کو کندہوں پر اٹہاکر وہ ایک بڑے تماشاگاہ کا چکر لگاتا تہا۔ یہ عمل وہ روزمرہ کیاکرتا تہا جوں جوں بچہڑا بڑہتا گیا اوسکا دم بہی اسی تناسب سے زیادہ ہوتا گیا تاآنکہ آخرکار وہ اوس پورے بیل کو کندہوں پر اوٹہاکر ایسی ہی آسانی سے اوس بڑے اکہاڑے کا چکر لگا لیتا تہا جسطرح اوسنے ابتدا میں اوسوقت لگایا تہا جب وہ کچہہ دنوں کا بچہڑا تہا۔

(۱۴۲) ہلکی ورزش کا زیادہ عمل اس سے بہت زیادہ نافع ہے کہ بہت سخت ورزش تہوڑی یا تھوڑی دیر تک کی جائے بھاری بوجھ اٹہانے سے یا ایسی ورزشوں سے جو پٹہوں کے لئے بہت زیادہ قوی ہوں یہ ممکن ہے کہ پٹہے اینٹھ جائیں بلکہ ہمیشہ کے لئے انکو صدمہ پہنچ جائے لیکن ہلکی ورزشوں سے گو جسم کو تکان ہوجائے ایسا نتیجہ پیدا ہونا ناممکن ہے۔

(۱۴۳) ورزش سے معقول نفع اٹہالینا اسکے فوائد کو گہٹا لینا اپنے ہاتھ میں ہے

باب اول میں آپکو بتایا جا چکا ہے کہ دماغ کے جسم کے ساتھ کیا تعلقات ہیں پس ورزش میں جب تک مناسب قوت ارادی شامل نہ ہوگی بہت کم نفع ہوگا۔ اسجگہ قوت ارادی کی اتنی صراحت کرنی ضرور معلوم ہوتی ہے کہ آپ اسکے مفہوم سے مطلع ہو جائیں۔ آپ دراصل ایک مقناطیسی کل ہیں۔ آپ کا دماغ مرکز تحریک آپکے اعصاب بمنزلہ کنڈکٹر اور آپکی قوت ارادی اس کل کو چلانے والی ہے علم مسمریزم کی روح رواں۔ فقرا کی کرامات کی جان۔ آپکے صدور افعال کی علت۔ اپنے نتائج حاصل کے باعث بھی قوت ارادی ہے جو لوگ اس قوت کے باقاعدہ استعمال سے واقف ہیں وہ بخوبی جانتے ہیں کہ یہ کیا ہے اور کس کام کی ہے۔

یہ قوت ارادی جیسا بتا چکا ہوں افعال دماغ کا نتیجہ ہے پس آپکو تیار و تندرست کرنے والا دراصل آپکا دماغ ہے۔ اسکا اصلی ثبوت آپکو اسطرح مل جائیگا کہ قوت ارادی سے اپنے خیالات کو سگریٹ کی عادت توڑنے کے لئے رفتہ رفتہ زیادہ قوت سے کام لیتے جائے اس عمل کا اثر بھی وہی ہوگا جو کسی اور قسم ورزش کا۔ قوت ارادی آپ فطرتاً ہر وقت استعمال کرتے ہیں لہذا یہ عمل آپ بہ آسانی کر سکتے ہیں اس عمل کی مداومت سے قوت ارادی ترقی کرتی جائیگی اور برداشت جسمانی کے متعلق آپ کو عجیب و غریب نفع دیگی۔

(۱۴) ہمارے ہاں کا عام خیال ہے کہ بند جگہ میں ورزش کرو اور جب تک بدن گرم رہے کھلی ہوا میں مت آؤ۔ یہ سچ ہے کہ اگر بند جگہ میں ورزش کیجائے تو ٹھنڈے ہونے تک کھلی ہوا میں نہ آنا چاہئے لیکن اب تجربہ نے اظہر من الشمس کر دیا ہے کہ تازہ اور کھلی ہوا میں ورزش زیادہ مفید ہے۔ اسی سلسلہ میں ہمکو یہ بھی بتانا ہے کہ اگر ورزش ایسی جگہ کیجائیگی

جہاں کی ہوا خراب اور گرد سے بھری ہوئی ہے تو وہاں خراب ہوا سے نہ صرف ورزش کا اثر زائل ہو جائیگا بلکہ خون کے زہریلے اجزا ہیں زیادہ تر ہوکر پھیپھڑے کے بجائے وسینے پر جائینگے اور اسکا سبب یہ ہے کہ عضلاتی حرکت اور دوران خون کی تیزی سے یہ فائدہ اٹھایا جاتا ہے کہ جسم کی ردی زیادہ صاف اور عضلات کے ریشوں کی زیادہ پرورش ہو لیکن عضلاتی حرکت سے بھی ردی پیدا ہوتی ہے جسمیں سے کاربونک ایسڈ گاس خاص ہے یہ گاس جسم کے لئے بہت ہی مضر زہر ہے اور اسکا خاص اثر نظام عصبی پر پڑتا ہے جسکا ثبوت یہ ہے کہ جسمانی کام کی تھکان اور خراب ہوا سے خمار درد سر اور اعصابی شکنی پیدا ہو جاتی ہے - اب ظاہر ہے کہ بُری ہوا میں ورزش کرنے سے بجائے ردی زیادہ خارج کرنے کے ہم خون کو زیادہ کثافت و زہر سے بھر لینگے - اور دوران خون کی تیزی اس زہر کو معمول سے زیادہ عضلات کے ریشوں تک پہنچائیگی جسکا لازمی نتیجہ وہی ہو سکتا ہے جو بیان ہوا - پس جس کمرے میں ورزش کیجائے وہاں ہوا کی آمد و شد آزاد و عمدہ ہو اور زیادہ تیز ورزش مثلاً دوڑنا وغیرہ بالکل کھلی ہوا میں ہونا چاہئیے -

(۱۵) ہم لوگوں میں ایک اور عام خیال خصوصیت غذا کا بہت کچھ جگہ پکڑ گیا ہے - ہم میں سے بعض صرف اس لئے کثرت ورزش سے گریز کرتے ہیں کہ خاص غذا کا انتظام ان سے نہیں ہو سکتا - گو زیادہ پرورش کرنے والی غذا اچھی چیز ہے لیکن اگر اسکا انتظام وقت طلب ہو تو معمولی غذا جو روزمرہ استعمال میں آتی ہے ورزش کے لئے روک نہیں - سینڈو کا قول غذا کی خصوصیت کے بارے میں آپ قول فیصل سمجھکر اپنے دل پر

وہ خیال نکال ڈالیں۔ اس لئے غذا خصوصیت کبھی نہیں کی غذاؤں کو غذا کی خصوصیت کے بارے میں کچھ اعتقاد ہے۔ البتہ زیادتی سے ہر چیز کی بچنا چاہئے۔

چند گُر ۱ ہم آپکو مختصراً یہ بتا چکے کہ ورزش جسمانی کتنا ضروری ہے اور ہمکو یہ بھی یقین ہے کہ اب آپ اس عمل کو اہم اور ضروری خیال کرنے لگے ہونگے۔ ہم آپکو یہ بھی بتا چکے کہ ورزش جسمانی سے نفع اٹھانیکا اصول کیا کیا ہے پس اب صرف یہ اور رہ گیا ہے کہ چند اقسام کی ورزشیں تجویز کردیں اور آپ ان سے نفع اٹھائیں۔ ہم یہ کرینگے لیکن آپکو دو باتیں یاد رکھنا قبل اسکے کہ آپ کوئی ورزش شروع کریں آپکو یہ بھی تو معلوم ہو جانا چاہئے کہ آپ کس نتیجہ خاص کی طرف رجوع کر رہے ہیں۔ مجموعی نتیجہ جیسا کہ ہم پہلے بیان کر چکے ہیں صرف صحت و تندرستی ہے اور اصل مقصود انجام کار بھی زیر نظر رکھنا ہی چاہئے لیکن دراصل اس کے مقصود و نتائج جاننے کے مختلف عمر کے واسطے مختلف ہوسکتے ہیں۔ بہت سی ورزشیں ایسی ہیں کہ جوانوں کے لئے موزوں لیکن بچوں کے لئے سخت مضر ہونگی پس یہ تجویز آپ صرف اسی صورت میں کرسکتے ہیں جب آپکو یہ بھی معلوم ہو کہ بچوں کو کس راستہ پر چلنا چاہئے۔ جوانوں کو کونسی راہ اختیار کرنی چاہئے اور بڑے بوڑھے کدھر سے نکل چلنے کی فکر کریں۔

یہ بالکل سچ ہے کہ جس طرح ہم پیچھے بیان کر آئے ہیں ورزش سے بچہ جوان بوڑھا ہر شخص نفع اٹھا سکتا ہے لیکن وہ نفع بچوں کے لئے اور قسم کا ہے جوانوں کے لئے اور طرح کا اور بوڑھوں کے لئے اور وضع کا۔

بچوں کو ورزش کرانے کا مقصود یہ ہونا چاہئے کہ انکی صحت درست ہو

جسم مناسب تیاری حاصل کرنا چاہئے۔ اٹھان میں سہولت ہو اور جسم کھنے میں ہو جائے۔ اس آخر الذکر حالت کا اثر جسمانی فوائد کے علاوہ اخلاقی حالتوں پر بھی پڑتا ہے اور بچہ زیادہ مطیع و زیادہ فرمانبردار ہو جاتا ہے جوانوں میں ان فوائد کے علاوہ یہ بھی مطلوب ہونا چاہئے کہ عضلاتی قوت بہر پور رہے۔ اور جسم پھرتی اور چستی سے بہرا رہے۔ بوڑھوں کے لئے ضرورت اس بات کی ہے کہ داشت جسمانی انکی ڈھلتی عمر کا عصا بنکر بال سفید ہو جانے پر بھی انکو اس فقرے کا مصداق بنائے رہے کہ ابھی جیتا رہے تو اچھا ہے۔

اب ہم اختصار کے ساتھ ان اصولوں کی توضیح دیتے ہیں۔

یہ آپکو معلوم ہو چکا ہے کہ بیطیع عضلات داشت جسمانی کے وسائل ہیں۔ ہم کسی اور جگہ یہ بھی کہہ آئے ہیں کہ فی الواقعہ عضلات دماغ و حرام مغز کے اوزار ہیں جن سے کارہائے مطلوبہ کی تکمیل ہوتی ہے۔ یہ بھی آپ کسی جگہ دیکھ چکے ہیں کہ عضلات کو کمانا دراصل مرکزہائے اعصاب کو سدھانا ہے پس جس ترتیب سے مرکزہائے اعصاب اثر قبول کرتے ہیں آپکو معلوم ہونا چاہئے ورنہ آپ باقاعدگی کی پابندی جس حد تک کر سکتے ہیں ظاہر ہے۔

آپکو بخوبی یاد رکھنا چاہئے کہ چھوٹے بچوں میں اول دھڑ کے عضلات اور ان کے متعلق مرکزہائے اعصاب تیاری پر آتے ہیں۔ ہمارا یہ مطلب نہیں ہے باقی جسم اور اعصاب معطل رہتے ہیں ہم یہ کہہ رہے ہیں کہ داشت جسمانی کا اثر دھڑ اور اوسکے واسطے تعلقات باقی جسم کے بہ نسبت جلد قبول کرتے ہیں۔ ان کے بعد وہ جنکے ذریعہ سے بیرونی اعضا ہاتھ پیر شانوں اور سولہوں پر چڑھتے آخر میں جاکر ہاتھ و پیر کے عضلات کی باری آتی ہے۔ لہذا ہر قسم کی ورزش میں اس ترتیب کا لحاظ رکھنا چاہئے۔

داشت جسمانی کے متعلق یہ اصول زیر نظر رکھنا چاہئے کہ ۷ برس سے کم عمر میں
کھیل کود۔ بھاگ دوڑ پر اکتفا کرنی کافی ہے۔ سات سے دس برس تک جب
جسم کے بڑے اور چھوٹے جوڑ اچھی طرح کام آنے لگتے ہیں کھیل کود بھاگ دوڑ
کو خاص عمل قرار دے رہنا چاہئے۔ اور اسکے علاوہ مختلف ورزشیں بھی جن میں
عضلات و جوڑ آزادی سے حرکت کریں شروع کرا دینے مناسب ہونگے
دس سال کے بعد ہلکے منقولہ آلات ورزش کے ذریعہ سے آزاد ورزشیں
شروع کرائی جا سکتی ہیں۔ اور یہ ورزشیں مع کھیل قدمی و بھاگ دوڑ کے
۱۴ سال کی عمر تک کافی ہونگے۔ بچوں کے لئے ایسے طریقے جن سے جسم
میں لچک پیدا ہو۔ چلنے میں خوشدلی کا پتہ لگے مع پیادہ روی و بھاگ
دوڑ کے ان طریقوں سے بدرجہا بہتر ہیں جنہیں عضلات اور جوڑوں کو جھٹکے
لگتے ہیں عضلاتی قبضہ انگلیوں پر ۱۴ سال کی عمر سے پہلے نہیں ہوتا اور اسی
وجہ سے چھوٹے بچوں کو لکھنا۔ سینا۔ یا دیگر دستکاریاں سکھانے میں بہت
سا وقت خراب کرنا پڑتا ہے۔ پس یہ بات ورزش میں بھی زیر نظر رکھنی چاہئے
۱۴ سال کی عمر سے پہلے ہاتھ اتنے کمزور ہوتے ہیں کہ غیر منقولہ آلات پر ورزش
نامناسب ہیں۔ اسلئے کہ سارے جسم کا بوجھ ان آلات میں عموماً ہاتھوں
پر پڑ جاتا ہے جب ان باتوں کو زیر نظر نہیں رکھا جاتا تو سخت نتائج پیدا ہوجاتے
ہیں۔ کیونکہ جسمانی بیڈولی۔ خلل عصبی وغیرہ ضروری نتائج ان بے احتیاطیوں
کے ہیں اس عمر کے بعد بھی جب ایسی ورزشیں شروع کرائی جائیں تو کافی
احتیاط لازمی ہے رفتہ رفتہ ترقی مدنظر رکھنی چاہئے اور کمزور اشخاص اگر
اسی سے زیادہ عمر میں یہ عمل شروع کریں تو بہتر ہے۔ اگر کسی بچے میں قوت
گرفت زیادہ ہو تو اسکے معنی یہ نہیں ہو سکتے کہ وہ اس عمر سے پہلے ایسی

ورزشوں کے لیئے قابل ہے یہ تو وہی فطرتی خصوصیت نہ ہو جانے والے عضلات کے غلبہ کی ہے - بہر حال ۴۰ سال کے بعد عموماً اور خاص حالتوں میں اس عمر کے بعد عضلاتی قوت اور کس بل خاص چیز سمجھ کر رفتہ رفتہ اون ورزشوں پر آجانا چاہیئے جو ان مقاصد کے لیئے بہترین ہیں - جوانی بڑہتی جائیگی اور اعلیٰ اقسام جمناسٹک و کھیل و کرتب کے لیئے وقت موزوں آتا جائیگا - پھر ڈہلتی عمر شروع ہونے پر ورزش بھی گھٹانی چاہیئے ہم پیچھے بھی اس بارہ میں بہت بیان کر آئے ہیں - ۵۰ سال کی عمر کے بعد وہ مقدار ورزش صحیح بطبیہ شخص کے لیئے کافی ہو گی جو ۱۷ برس کی عمر کے لیئے ہو سکتی ہے لیکن کمزوری زیادہ ہو تو اس سے بھی کم عمر کی مقدار پر اکتفا کرنا چاہیئے -

استادوں نے ۱۴ سال کی عمر تک لڑکوں اور لڑکیوں کی ورزشوں کے لیئے کوئی فرق نہیں کیا ہے یعنی ایک ہی سی ورزشیں دونوں کے لیئے مفید لکھی ہیں اور اس سے آگے چلکر مقدار و طریقہ ورزش میں فرق قرار دیا ہے اگر ۱۴ سال کی لڑکی ہے تو یہ اصول محفوظ ہے لیکن اسکا کیا علاج کہ ہمارے ہاں ۱۴ برس کی لڑکی ماں بن چکتی ہے - گو اب ہمکو معلوم ہوتا جاتا ہے کہ بہت سی عورتوں کی آیندہ انکی بربادی کا سامان خاصکر کم سنی کی شادی ہے لیکن پھر بھی یہ رواج ابھی جاری ہے اور یقیناً کچھ عرصہ ابھی جاری رہیگا لہٰذا اس رواج کو بند کرنے کی کوشش کے بجائے ہمارے مقاصد کے لیئے عملاً یہ بہتر ہو گا کہ ہم حالت موجودہ کے لحاظ سے ورزشوں میں تغیر کر دیں ہمنے ایسا ہی کیا ہے - اب ہم صاف الفاظ میں آپکو بتانا چاہتے ہیں کہ اگر آپکو اپنا آپا سنبھالنا ہے تو اس کتاب پر معقول توجہ کیجیئے - آپکے لیئے سب کچھ موجود ہے - لیکن اگر لاپرواہی سے کام لینے کا قصد ہے تو ہم آپکو کوئی

مشورہ نہیں دینا چاہتے ہمارا مشورہ اس صریح قرارداد پر ہے کہ آپ توجہ سے عمل کریں - اپنے آپ کو سمجھکر کام کریں اور اپنے افعال کے نتائج کے ذمہ دار رہیں - یہ قرارداد نظر بحالات آپ پر جبر نہیں اسلئے کہ ہم علم داشت جسمانی کے ہر ضروری پہلو پر بحث کر کے آپ کو اس ذمہ داری کے قابل بنا چکے ہیں صرف آپ کی توجہ کی ضرورت ہے -

مختلف ورزشیں اس مختصر رسالے میں بہت سے اقسام ورزشوں کے تذکرہ کے گنجائش کہاں لیکن چند نہایت مفید و کارآمد طریقے لکھے جائینگے - خوش قسمتی سے بہت سی بیش بہا ورزشیں بہت ہی معمولی آلات سے بلا کسی آلات کے بھی انجام پا سکتی ہیں - بس جہاں آنکار سی کسی حال میں حجت نہیں قرار پا سکتی

پیادہ روی یہ سب سے زیادہ سیدھی سادی ورزش ہے - اور اسی ورزش میں جسم کو سیدھا رکھنے اور آگے دھکیلنے کے لئے جسم کے عضلات تنا اور سب ورزشوں سے زیادہ میٹھی میٹھی حرکت کرتے ہیں - ہموار سطح پر چلنے میں جسم کو اونچا نہیں اوٹھایا جاتا بلکہ اسطرح آگے کو جھکاتے ہیں' . باری باری پاؤں آگے بڑھتا جائے تاکہ گر نہ پڑیں - پیادہ چلنا بہت ہی عمدہ ورزش تو ہے لیکن ہے ایسی نرم و ہلکی کہ معمولی مقدار ورزش کی پوری کرنے کے واسطے بہت سا یعنی کئی میل چلنا چاہئے نفع اٹھانے کے لئے پیادہ روی میں شانداری کی ضرورت ہے - اچھی چال بھی بہت کم آدمیوں کی ہوتی ہے کیونکہ ایسے آدمی فی الواقعہ بہت کم ہیں جنکے عضلات متناسب تیار ہوں اور چلنے پھرنے میں شانداری کی جان اسی کی بدولت پڑتی ہے - اگر سینے کے عضلات کمزور رہیں تو چلنے میں جسم جھونٹے لہراتا جاتا ہے - اگر دھڑ کے آگے کے پٹھے پورے قوی نہیں ہیں تو سر اور کندھے آگے کو

جھکے رہتی ہیں۔

کسطرح چلنا چاہئے ایسی چال کے لئے جس سے تندرستی ٹھیک جسم سیدھا ... و ... کندھے خوب پیچھے کو رہیں۔ سر سیدھا رکھو اور ٹھوڑی ذرا اندر کھنچی ہوئی ... ایسا کرنے سے پشت کے عضلات سیدھے ہو جائینگے اور جسم چلتے ہیں سیدھا رہیگا ہاتھ سیدھے سیدھے پہلوؤں میں ہلنے دو۔ ہتھیلیاں کھلی ہوئی اور اندر کی جانب رہیں۔ قدم بڑھانے میں پاؤں اچھی طرح جما کے آگے رکھو۔ پہلے ایڑی ٹکے پھر پنجہ۔ گھٹنے کھینچے رکھو کہ چال ڈھیلی نہ ہو قدم میں قوت و لچک ہر دو موجود ہونی چاہئیں۔ ابتدا میں تیزی معمولی ہونی چاہئے۔ اور فاصلہ بھی اتنا ہو جس سے سخت تکان پیدا ہو جائے۔ رفتہ رفتہ فاصلہ و تیزی ہر دو زیادہ کرکے ۴ یا ۵ میل فی گھنٹہ تک کر لو ورزش کی مقدار مطلوبہ حسب ضرورت تیزی اور فاصلہ سے حاصل ہو سکتی ہے بوجھ یہ مختلف وزن کا ہاتھ میں یا کندھوں پر لیکر چلنے سے ورزش کی مقدار حسب ضرورت بڑھ سکتی ہے۔

دوڑنا۔ کودنا۔ اچھلنا پیادہ روی کے مختلف صورتیں ہیں جنمیں چہل قدمی کی بہ نسبت بہت زیادہ ورزش ہوتی ہے جو شخص کسی قسم کی سخت ورزش کا عادی نہ ہو اسکو ابتداً ان امور میں زیادتی نہ کرنی چاہئے۔ دوڑنا شروع میں معمولی چال سے ہونا چاہئے اور فاصلہ بھی کم رکھنا ضروری ہے تاکہ دل اور پھیپھڑے قوت پکڑ کے اوس کام کے لئے تیار ہو جائیں جو اون کو اس تیز ورزش میں کرنا ہوتا ہے۔ یہی طریقہ کودنے۔ اچھلنے کا ہے۔

ڈمبل ہاتھوں کی ورزش کے لئے ڈمبل نہایت ہی مفید آلات ہیں ہر دونو ہاتھوں کے لئے برابر وزن کے دو ڈمبل کام میں لائے جاتے ہیں روزانہ

کشمیر کے باشندے جو ہر قسم کی ورزش کے دلدادہ شیدا تھے ڈمبل بھی استعمال کیا کرتے تھے۔ دو قسم کی ورزشیں ڈمبل سے کی جاتی ہیں۔ ایک قسم میں لکڑی کے ہلکے ڈمبل کام میں لائے جاتے ہیں۔ اور دوسرے میں لوہے کے نسبتاً بھاری ڈمبل استعمال ہوتے ہیں۔

جو ورزشیں دیر دیر تک کرنے کی ہوتی ہیں ان میں لکڑی کے ڈمبلوں کو ترجیح دی جاتی ہے لیکن ایسی ورزشوں کے لئے جن سے خاص عضلات کو تیار کرنا مقصود ہو لوہے کے ڈمبل جنکا وزن حالت جسم کے لئے موزوں ہو بہت کچھ قابل ترجیح ہیں۔

ڈمبل کا وزن

ڈمبل کے وزن کی بابت استادوں نے یہ اصول قرار دیا ہے۔ کہ ابتدا میں ہر ڈمبل کا وزن اپنے جسم کا پچیسواں حصہ رکھا جائے پھر بڑھا کر پانچ یا چھ ماہ میں اپنے وزن کا ایک دسواں کر لیا جائے مثلاً جس شخص کا وزن ایکسو پچیس پونڈ ہو وہ ابتدا میں ہر ڈمبل پانچ پونڈ کا استعمال کرے اور بڑھا کر وزن ساڑھے بارہ پونڈ تک کرے لیکن عام اشخاص کی حالت کے لئے ایسی قیود لگانا بالخصوص [illegible] چنداں سود مند نہیں ہو سکتا۔ ڈمبل اگر [illegible] وزن [illegible] جسم کے لئے ہونا چاہئے تو ترجیح نہ دی [illegible] کے علاوہ [illegible] وزن [illegible] ابتدا میں ہلکے ہونے [illegible] حالت جسم کے لحاظ سے ہلکے ڈمبل نہ صرف [illegible] بلکہ [illegible] سے بہت زیادہ قابل ترجیح بھی ہیں۔

ڈمبل کی ورزشوں کے لئے خاص ہدایات

جو ہدایات پہلے بیان ہو چکی ہیں ان کے علاوہ ڈمبل کی ورزشوں میں یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ

(۱) ڈمبل کی ورزشیں عموماً اوپر کے دھڑ کو خوب لگاتی ہیں۔ لیکن ٹانگوں پر اثر ذرا کم ہوتا ہے۔ پس ان کے ساتھ ٹانگوں کی خاص ورزشیں ملا لینے سے نفع نہایت معقول اور پسندیدہ ہو جاتا ہے۔

(۲) ہمارے ہاں اکثر ورزشوں میں جھٹکے دینے غلطی سے اسقدر عام ہو گئے ہیں کہ مخدوش کے سوا کچھ اور ہو نہیں سکتے۔ لیکن اب یاد رکھیں کہ ڈمبل کی ورزشوں میں جھٹکے بالکل نہیں کھپ سکتے۔ لہذا احتیاط کرنی چاہئے۔

ورزشوں کے سبق اسجگہ ہم چند سبق تحریر کرتے ہیں جو مختلف عمر کے اشخاص کے لئے امید کیجاتی ہے بہت کچھ مفید ثابت ہونگے۔ پچھلی تحریرات کی امداد سے آپ خود بھی انپر غور کریں اور ضرورت کے لحاظ سے کمی بیشی کر لیں۔ آپکو اس قسم کا اختیار دینا مزید سہولت اور اسکی ممانعت بالکل نامناسب ہے۔

طریقہ کھڑے ہونیکا

سر و جسم سیدھا۔ کندھے پیچھے کو کھنچے ہوئے۔ اور سیدھے۔ سینہ آگے نکلا ہوا۔ ہاتھ پہلوؤں میں۔ انگلیاں سیدھی۔ آپس میں ملی ہوئی۔ انگوٹھے انگلیوں سے ملے ہوئے۔ ہتھیلیاں رانوں سے ملی ہوئی۔ ٹانگیں سخت۔ گھٹنے پیچھے کو کھنچے ہوئے۔ ایڑیاں ملی ہوئی۔ پنجے آگے سے تھوڑے کھلے ہوئے۔

سبق

واسطے لڑکوں اور لڑکیوں کے عمر مابین ۷-۵ سال

ورزش نمبر ۱

ہاتھ کولہوں پر رکھ لو انگلیاں پیٹ پر اور انگوٹھے پشت کی طرف گردن مع سر کے داہنے کندھے کی طرف جھکاؤ۔ جہانتک جا سکے کان کندھے کے پاس لیجاؤ۔ پھر سیدھی گردن اٹھاؤ اور سیدھی میں اسی طرح بائیں کندھے کی

طرف جھکاؤ۔ جھٹکا کسی حال میں نہ ہو۔ جسم کھنچا رہے۔ گردن جھکے شانہ نہ اٹھے

ورزش نمبر ۲

نمبر ۱ کی طرح کھڑے ہو۔ سہج سہج میں تھوڑی تھوڑی آگے جھکاؤ تا آنکہ سینہ سے جا ملے۔ آنکھیں نیچے کی طرف دیکھتی رہیں۔ پھر سہج سہج میں گردن اونچی کرو اور سر کو پشت کی طرف جہاں تک جا سکے جانے دو۔ آنکھیں اوپر دیکھتی رہیں۔ جھٹکا کسی حال میں نہ ہو۔ جسم کھنچا رہے۔

ورزش نمبر ۳

نمبر ۱ کی طرح کھڑے ہو۔ ٹھوڑی پہلے داہنی طرف پھر بائیں طرف موڑ کر مونڈھے کی طرف لیجاؤ۔ مونڈھا حرکت نہ کرے۔ ٹھوڑی مونڈھے پر پہنچ جائے۔ جھٹکا کسی حال میں نہ ہو جس طرف ٹھوڑی جائے اسی طرف آنکھیں دیکھتی رہیں۔ سر سیدھا اور جسم کھنچا رہے۔

ورزش نمبر ۴

جس طرح ابتدا میں بتایا گیا ہے کھڑے ہو جاؤ جسم کو سادھ کر پہلے دھڑ کو کولھے پر سے داہنی جانب اور پھر بائیں جانب جھکاؤ۔ جہاں تک جا سکے جانے دو۔ ٹانگیں حرکت نہ کریں اور خوب سخت رہیں۔ کندھے کھنچے رہیں۔ سر جسم کے سیدھ میں رہے آگے یا پیچھے نہ ہو جائے۔ آنکھیں ہر حال میں سامنے ہی کی طرف دیکھتی رہیں۔ جھٹکا کسی حال میں نہ ہو۔

ورزش نمبر ۵

نمبر ۱ کی طرح کھڑے ہو جاؤ۔ پاؤں ایکدوسرے سے ۱۲۔ انچ کے فصل پر رہیں۔ ریڑھ کی ہڈی کو مضبوط کر کے کولہے پر سے سہج سہج دھڑ آگے کو جھکاؤ جہاں تک جا سکے جانے دو۔ گھٹنے سخت رکھو خم نہ ہونے پائیں سر اور

گردن جسم کی سیدھ میں دھڑ کے ساتھ ساتھ رہیں۔ پاؤں خوب جمائے
رکھو پھر پیچ کیں دھڑ کو لے پیٹ سے ابھار دو اور پیچ رہے۔ پیچھے کی طرف دھڑ
کو جاتے دو سر اور گردن دھڑ کی سیدھ میں ساتھ ساتھ رہیں ریڑھ کی ہڈی
جہانتک ہو سکے سخت اور سیدھی رکھو۔ جہانتک جا سکو جاؤ اور پھر بیچ
میں دھڑ کو ابھار لاؤ۔ جھٹکا کسی حال میں نہ ہو۔

ورزش نمبر ۶

نمبر ۴ کی طرح کھڑے ہو جاؤ کہنیاں سخت کر کے باری باری ہاتھ کو پہلوؤں
کی طرف کندھے کے برابر اونچا اٹھاؤ جب ایک ہاتھ اوپر جائے دوسرا
نیچے آئے۔ سینہ آگے رہے۔ کندھے خوب پیچھے کو کھنچے رہیں۔ جھٹکے کی ضرورت
نہیں ہے۔

ورزش نمبر ۷

مثل نمبر ۵ کھڑے ہو جاؤ۔ ہاتھوں کو سخت کر کے داہنا ہاتھ آگے کی طرف اور
بایاں پیچھے کی طرف اونچا کرو اس طرح کہ داہنا ہاتھ آگے کندھے کے برابر اونچا ہو جائے
اور بایاں پیچھے کمر کے برابر اونچا ہو جائے ہاتھ خم نہ ہوں۔ سر سیدھا۔ دونوں
ہاتھوں کی ہتھیلیاں اندر کی طرف رہیں۔ اس جگہ سے دونوں ہاتھوں کو پھر
حرکت دو کہ بایاں ہاتھ آگے آکر کندھے کے برابر اونچا ہو جائے اور داہنا پیچھے
سے پیچھے جاکر کمر کے برابر اونچا ہو جائے۔

ورزش نمبر ۸

مثل نمبر ۴ کھڑے ہو جاؤ۔ اب دونوں ہاتھ آگے کی طرف پھیلاؤ اس طرح کہ ہتھیلیاں
مل جائیں انگلیاں سیدھی انگوٹھے انگلیوں سے ملے ہوئے۔ کہنیاں خم
نہ ہوں۔ سر خوب پیچھے کو کھنچا رہے۔ یہاں سے دونوں ہاتھوں کو پہلوؤں

کی طرف ہٹاؤ تاآنکہ دونوں ہاتھ ایک سیدھ میں کندھوں کے برابر ہو جائیں پھر پھرتی سے ہاتھ اسی طرح آگے لیجا کر ہتھیلیاں ملاؤ۔ ہاتھ ہر حال میں کندھوں کے برابر اونچے رہیں۔ جھٹکا بالکل نہ ہو۔

ورزش نمبر ۹

مثل نمبر ۸ کے کھڑے ہو جاؤ۔ دونوں ہاتھ پھیلا کر ایک سیدھ میں کندھوں کے برابر اونچے کرلو۔ ہتھیلیاں اوپر ہیں انگلیاں سیدھی انگوٹھے انگلیوں سے ملے ہوئے۔ کہنی پر سے باری باری ہاتھوں کو موڑو کہ دست اندر ہوں اور ہتھیلیاں کندھوں پر آجائیں۔ بازو کندھوں کی سیدھ سے نیچے اونچے نہ ہونے پائیں جب ہاتھ پھیلاؤ تو پوری لنبان تک جانے دو۔

ورزش نمبر ۱۰

نمبر ۸ کی طرح کھڑے ہو جاؤ۔ ہتھیلیاں آگے کی طرف پھیر لو انگلیاں سیدھی انگوٹھے انگلیوں سے ملے ہوئے چھوٹی انگلی ران سے لگی رہے پشت دست پیچھے کی طرف اور ہتھیلی آگے کی طرف رہے۔ جسم کو سخت کر کے باری باری کہنی پر سے ہاتھ کو موڑو کہ ہتھیلی کندھے کے پاس آجاوے۔ جب ہاتھ نیچے جائے تو پوری لنبان تک جانے دو بازو پسلیوں پر جمے رکھو۔ کہنیاں اور کندھے خوب نیچے کھینچے رہیں۔ سر و جسم سیدھا ہو۔ سینہ آگے نکلا ہوا۔

ورزش نمبر ۱۱

مثل نمبر ۱۰ لیکن پشت دست آگے۔ ہتھیلیاں پیچھے کی طرف کر کے کھڑے ہو کر انگوٹھے رانوں سے ملے رہیں۔ اور حرکت کرنے میں پشت دست کندھوں کے قریب پہنچ جائے

ورزش نمبر ۱۲

نمبر ۴ کی طرح کھڑے ہو جاؤ - ہاتھ اوپر اوٹھاؤ کہ ایک دوسرے کے متوازی سیدھے اوپر ہو جایئں - ہتھیلیاں آپس میں مقابل رہیں - انگلیاں کھلی ہوئی - انگوٹھے انگلیوں سے ملے ہوئے باری باری کہنیاں نیچے کو کھینچو کہ کہنیاں پسلیوں کے پاس اور انگوٹھے کندہوں کے پاس آجایئں - جب کہنی نیچے آئی تو خوب نیچے کو اور پیچھے کو کھینچ لو جب ہاتھ اوپر جائے تو بالکل سیدہا ہو جائے - جسم خوب سیدہا سینہ آگے کو نکلا ہوا شانے پیچھے کو کھنچے ہوئے - آخر حرکت پر دونوں انگوٹھے کندہوں کے قریب لاکر ختم کردو -

ورزش نمبر ۱۳

ورزش نمبر ۱ کی طرح کھڑے ہو جاؤ - آہستہ آہستہ گھٹنے جھکاتے جاؤ کہ وہ پہلوؤں کی طرف پھیلتے جایئں اور دھڑ نیچا ہوتا جائے تاآنکہ ران و پنڈلی میں زاویہ قائمہ بنجائے پھر آہستہ میں گھٹنوں پر زور دیکر ابھر آؤ - ایڑیاں خوب ملی ہوئی - اور جمی ہوئی رہیں - دھڑ سیدہا -

ورزش نمبر ۱۴

ورزش نمبر ۱ کی طرح کھڑے ہو جاؤ پنجے اونچے کرکے ایڑیوں پر تھوڑے سے بایئں جانب گھوم جاؤ - جسم سیدہا اور سینہ آگے کو نکلا رہے -
بایاں پیر اُٹھا کے زور سے آگے قدم مارو - دھڑ دونوں ٹانگوں پر تل جائے - داہنی ایڑی زمین سے نہ اُٹھنے پائے بایئں پنڈلی بایئں ٹخنہ پر رہے - بایاں گھٹنا جھکا رہے اور داہنی سیدہی تن جاے - پھر بایئں ٹانگ پر زور دیکر قدم لوٹا لو جے دفعہ کرنا ہو کرو - پھر جسقدر بایئں طرف مڑے تھے اتنی ہی دوسری طرف مڑکر سیدھے ہو جاؤ -

ورزش نمبر ۱۵

مشق نمبر ۱۴ سے داہنی طرف گھوم کر داہنی ٹانگ سے قدم مارتا ہوگا۔

سبق نمبر ۲

واسطے لڑکوں اور لڑکیوں کے عمر مابین ۸ و ۹ سال

ورزش نمبر ۱

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۶ ....

ورزش نمبر ۲

مشق نمبر ۱ لیکن دونوں ہاتھوں سے ایک ساتھ کام کرنا چاہئے۔

ورزش نمبر ۳

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۸ ....

ورزش نمبر ۴

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۹ ....

ورزش نمبر ۵

مشق نمبر ۴ ہے لیکن دونوں ہاتھوں سے ایک ساتھ کام کرو۔ ساتھ شانوں پر لاؤ اور واپس لیجاؤ۔ ۹ ....

ورزش نمبر ۶

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۱۰ ....

ورزش نمبر ۷

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۱۱ ....

ورزش نمبر ۸

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۱۲ ....

ورزش نمبر ۹

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۴ کی طرح کھڑے ہو جاؤ۔ گھٹنے سخت رکھو کولہے پر سے دھڑ آگے کی طرف جھکاؤ اور ہاتھ کی انگلیاں پیر کے انگوٹھے تک پہنچاؤ۔ ٹانگیں نہ جھکنے پائیں۔ پھر سیدھے کھڑے ہو جاؤ۔

ورزش نمبر ۱۰

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۴ کی طرح کھڑے ہو جاؤ۔ دو ہاتھوں کی مٹھیاں باندھ لو۔ اب باری باری مٹھیاں پسلیوں کے اوپر سے کھینچ کر لاؤ کہ مٹھی بغل میں پہنچ جائے۔ جس طرف کی مٹھی بغل میں لیجانے لگو اس کے دوسری طرف دھڑ کو کولہے پر سے جھکا لو۔

ورزش نمبر ۱۱

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۴ کی طرح کھڑے ہو جاؤ۔ بایاں پیر اچھی طرح زمین پر جمائے رکھو اور بائیں ٹانگ بھی سیدھی رکھو۔ داہنی ٹانگ سے داہنی جانب ذرا سے زمین پر قدم [illegible] پیر کی دوری چار و پنڈلی اور گھٹنہ بالکل [illegible] پر ہو جائے۔ دھڑ سیدھا رہے۔ ساتھ ہی سیدھا ہاتھ داہنی طرف پھیلا کر شانے کے برابر اونچا کر لو اور بایاں ہاتھ بائیں جانب پھیلا کر کولہے کے برابر اونچا کر لو۔ دونوں ہاتھ سیدھے رہیں۔ ہتھیلیاں اوپر کی طرف۔ آنکھیں سیدھے ہاتھ کی طرف۔ پھر داہنے پیر پر زور دیکر اپنی پہلی حالت میں ہو جاؤ ہاتھوں کو بھی پہلوؤں میں لے آؤ۔

ورزش نمبر ۱۲

مثل نمبر ۱۱۔ بائیں پیر سے قدم مار دو اور بایاں ہاتھ شانے کے برابر اونچا لو۔ داہنے کو کولہے کے برابر اونچا اٹھاؤ۔

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۴ کی طرح کھڑے ہو جاؤ - بایاں ہاتھ کولہے پر رکھو
بائیں گھٹنے کو خوب سخت اور سیدھا رکھو - داہنی طرف مثل ورزش نمبر ۱
قدم مارو - داہنی پنڈلی اور دہنا گھٹنا بالکل تختہ پر رہے جسم خوب داہنی
طرف مڑ جائے اور کولہے پر سے پیچھے کی طرف مڑا رہے - داہنا ہاتھ قدم
کے ساتھ بلا کہنی مڑے کندھے کے اوپر اور بالکل سیدھا ہو جائے سر بھی
پیچھے کی طرف مڑ جائے کہ آنکھیں داہنے ہاتھ کو جا لگیں ہتھیلی آگے کی طرف
رہے - انگلیاں کھلی رہیں - پھر داہنی ٹانگ پر زور دیکر پہلی حالت میں
آجاؤ - دہنا ہاتھ بھی پہلی حالت میں لے آؤ -

ورزش نمبر ۱۴

مثل نمبر ۱۳ کے ہے - بایاں پاؤں اور بایاں ہاتھ کام کرے داہنا ہاتھ کولہے
پر رہے -

ورزش نمبر ۱۵

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۱۳ - دھڑ کو اتنا نیچا کرو کہ ایڑیوں سے جا لگے - پھر
ابھر آؤ - لیکن دھڑ کو جھکانے سے پہلے ایڑیاں اونچی کر لو صرف پنجوں پہ
کھڑے ہو کر نیچے دھڑ جھکاؤ -

ورزش نمبر ۱۶ و نمبر ۱۷

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۱۴ و نمبر ۱۵ ....

نوٹ :- ورزش نمبر ۶ و نمبر ۷ کے ہمراہ سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۳ اور ورزش
نمبر ۱۰ کے ساتھ ساتھ سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۱۰ بھی کرینی چاہئے -

سبق نمبر ۳

واسطے لڑکوں اور لڑکیوں کے عمر ما بین ۹ و ۱۰ سال ....

العاینه ۱۰ - سبق نمبر ۲ کی ورزشیں العاینه ۱۰ خوب زور سے مٹھیاں بھینچ کر کرو ۔

ورزش نمبر ۱۱

مثل نمبر ۱ لیکن دونوں ہاتھوں سے ایک ساتھ کام کرو ۔۔۔۔۔۔۔۔۔

ورزش نمبر ۱۲ و نمبر ۱۳

سبق نمبر ۲ کی ورزشیں نمبر ۱۱ و نمبر ۱۲ - مٹھیاں زور سے بھینچی ہوئی ۔۔۔۔۔۔۔

ورزش نمبر ۱۴ و نمبر ۱۵

سبق نمبر ۲ کی ورزشیں نمبر ۱۳ و نمبر ۱۴ لیکن دونوں ہاتھ اونچے اٹھانے ہونگے ۔

ورزش نمبر ۱۶

سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۱۴ کی طرح کھڑے ہو جاؤ - دونوں ہاتھوں کی مٹھیاں باندھ کر ہاتھوں کو کہنی پر سے آگے کی طرف موڑ لو کہ کہنی پر زاویہ قائمہ بن جائے اب پیچھے ذرا اونچے کر کے تھوڑے سے داہنی طرف گھوم جاؤ داہنا پیر اوٹھا کر زور سے آگے قدم مار دو اور ساتھ ہی بایاں ہاتھ بھی مثل گھونسے چلاؤ اور پوری لمبائی تک جانے دو پھر ہاتھ پیر دونوں واپس کھینچ لو ۔

ورزش نمبر ۱۷

مثل نمبر ۱۶ لیکن بائیں طرف تھوڑا سا گھوم جاؤ اور بائیں پیر اور داہنے ہاتھ سے کام کرو ۔

ورزش نمبر ۱۸

سبق نمبر ۲ کی ورزش نمبر ۱۵ ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔

سبق نمبر ۴

واسطے لڑکوں اور لڑکیوں کے عمر مابین ۱۰ و ۱۳ سال ....

ڈمبل وزنی ایک ایک پونڈ

نوٹ:- جسطرح سبق نمبر ۱ سے پہلے کھڑے ہونیکا طریقہ بتایا گیا ہے اسی طرح کھڑے ہو دونوں ڈمبل دونوں پیروں کے ادہر اودہر اسطرح رکھو کہ چہوٹی انگلی ہر پیر کے پاس ہر ڈمبل کی ڈنڈی وسط میں سے ہو پھر سبق نمبر ۱ کی ورزش نمبر ۹ کی طرح بلا گہٹنے جہکائے ہاتھ جہکا کر ڈمبل اٹھالو اور جب ورزش ختم کر لو تو پھر اوسی طرح جہک کر جہاں رکہے تھے ڈمبل وہیں رکھدو پھر جب دوسری ورزش کرنے لگو تو ڈمبل اسی طرح اٹھالو اور ختم ہونے پر اوسی طرح رکھدو اسی طرح ہر ورزش کے شروع میں ڈمبل اٹھاؤ اور ختم پر رکھدو۔

الغایۃ ۱۸

سبق نمبر ۳ کی ورزشیں الغایۃ ۸ و ۱۰ الغایۃ ۱۸ کرو۔ ....

سبق نمبر ۵

واسطے لڑکیوں کی عمر مابین ۱۳ و ۱۷ سال ....

ڈمبل وزنی دو دو پونڈ

سبق نمبر ۴ کی ورزشیں۔ ....

سبق نمبر ۶

واسطے عورتوں کی عمر ۱۷ سال و مابعد۔ ....

ڈمبل وزنی دو دو پونڈ

سبق نمبر ۵ کی ۱۷ ورزشیں۔ ....

ورزش نمبر ۱۸

دونوں ہاتھ آگے کی طرف پھیلا کر موںہہ کے برابر اونچے کر لو۔ باری باری ہاتھوں کو موڑو کہ ڈمبل کندھوں پر آجائیں۔

ورزش نمبر ۱۹

ڈمبل کندہوں پر رکھو ہاتھ دونو کندہوں کے برابر اونچے اور ایک سیدھ میں رہیں۔ اول سیدہا ہاتھ اونچا کر کے سر سے بالکل اونچا کرو پھر اٹھا جب ایک ہاتھ اوپر جائے دوسرا نیچے آ لے۔

ورزش نمبر ۲۰

مثل نمبر ۱۹ کے لیکن دونوں ہاتھوں سے ایک ساتھ کام کرو۔

سبق نمبر ۷

واسطے لڑکوں کے عمر مابین ۱۳ و ۱۶ سال ....

ڈمبل وزنی ۲ پونڈ

سبق نمبر ۶ کی ۲۰ ورزشیں ....

سبق نمبر ۸

واسطے مردوں کے عمر ۱۷ سال و مابعد ....

ڈمبل وزنی ۳ پونڈ

سبق نمبر ۷ کی ورزشیں ....

نوٹ کے ۲ سال ڈمبل وزنی ۳ پونڈ کر کے پھر ڈمبل وزنی ۴ پونڈ استعمال کیے جائیں۔ اور اسی طرح ہر سال ایک ایک پونڈ وزن زیادہ کیا جا سکتا ہے۔ لیکن زیادہ سے زیادہ وزن ڈمبل کا ۱۰ پونڈ فی ڈمبل سے نہ بڑھانا چاہیئے۔

مقدار ورزش مقدار ورزش کی بابت صاف طور سے پیچھے بتایا جا چکا ہے کہ کتنی ہونی چاہیئے اور چونکہ ہم اصول سے آپکو بخوبی مطلع کرا چکے ہیں ہمکو امید ہے کہ آپ اپنی حالت خاص کے لیئے مقدار مناسب خود تجویز کرینگے کوئی ایسا یقین ہو نہیں سکتا جو ہر شخص کو کام دے سکے لہذا اوسکا انحصار آپکی اپنی تجویز پر رکھنا نامناسب نہیں ہے -

اجلد (۴) ضلع رائے بریلی واکٹ نمبر ۴۸ محکومہ ۱۱ اپریل ۱۹۰۲ء بہ طلبی ا جلد

(۵) ضلع پیلی بھیت ڈاکٹ نمبر ۴۹۶ محکومہ ۱۹ اپریل ۱۹۰۲ء بہ طلبی اجلد (۶)

ضلع علی گڈھ ڈاکٹ نمبر ۱۴۳۶ محکومہ ۱۰ ستمبر ۱۹۰۲ء بہ طلبی اجلد (۷) ضلع ہمیرپور

حکم اردو نمبر ۵۸ محکومہ ۱۰ ستمبر ۱۹۰۲ء بہ طلبی اجلد (۹) ضلع سیتاپور خط کورٹ

انسپکٹر صاحب بہ طلبی اجلد (۹) اور نیز خط کورٹ انسپکٹر صاحب بہ

طلبی اجلد (۱۰) گورکھپور جناب خط پیشکار صاحب پولیس بہ طلبی اجلد –

جناب مولانا قاسم حسین صاحب کورٹ انسپکٹر سیتاپور سے ۲۸ اپریل ۱۹۰۲ء

کو تحریر فرماتے ہیں۔ کتاب الرفیق پہنچی حضور میں جناب صاحب سپرنٹنڈنٹ

بہادر پولیس کی پیش کی گئی منظور ہوئی قیمت کے واسطے جناب صاحب انسپکٹر

جنرل بہادر پولیس کی حضور میں تحریر بھیجی گئی ہے وقت وصول حکم فوراً ارسال ہوگی

کتاب واقعی قابل قدر ہے۔ آپکو اسکی تالیف پر مبارکباد دیجاتی ہے۔

جناب مولانا وہاج الدین صاحب انسپکٹر علاقہ بلیا سے ۸ مئی ۱۹۰۲ء کو تحریر

فرماتے ہیں جہانتک میں نے اوسکا (الرفیق کا) مطالعہ کیا اوسکو نہایت

مفید اہلکاران پولیس کی پایا۔ جناب منشی واجد علیخاں صاحب پیشکار اوان

۲۳ جون کو گورکھپور سے تحریر فرماتے ہیں بہ منشاء حکم جناب آقائے نعمت صاحب

سپرنٹنڈنٹ بہادر پولیس مکلف خدمت ہوں کہ ایک جلد رفیق پولیس بھیجئے

ترجمہ رپورٹ مولانا یاقوت خانصاحب کورٹ انسپکٹر ہمیرپور جناب عالی

بہ تعمیل حکم حضور ایک جلد (الرفیق) منگا کر دیکھی اہلکاران پولیس کے لئے یہ کتاب

نہایت ہی مفید ہے یکم جولائی ۱۹۰۲ء

اگر آپ اہلکار پولیس ہیں تو آپ خود سمجھ سکتے ہیں کہ ایسی مفید و جامع کتاب کی آپکو

کہانتک ضرورت ہے۔ اس کتاب کو خرید کر اپنے بھائیوں کو بھی خریدنے کی ترغیب دیجئے قیمت علاوہ

طب قانونی

یعنی

میڈیکل جورس پروڈینس

اردو داں قانون پیشہ اشخاص کو جسقدر ضرورت اسکی ہے مخفی نہیں اور چونکہ پہلے کوئی قرار واقعی کارآمد کتاب اس مضمون پر اردو میں نہ تھی لہذا سید اصغر عباس صاحب نے اپنی اس تالیف سے اس ضرورت کو پورا کیا ہے۔ قانون پیشہ اصحاب اس لب لباب کتب ضخیم کو امید کیجاتی ہے بہت ہی نتیجہ خیز پائینگے۔ قیمت علاوہ محصول صرف عہ ر

اطلاع

ان کتب کے واسطے خط وکتابت مینجر مطبع الاشاعت سوری دروازہ دہلی سے کیجیے۔

المشتہر

سید محمد عباس مہتمم مطبع الاشاعت دہلی سوری دروازہ

اعلان